علم النفس

أسسه ومعالم دراساته

الطبعة الثالثة
(منقحة ومجددة)

دكتور عبد الستار إبراهيم
بالتعاون مع
الدكتورة رضوى إبراهيم

٢٠٠٣

علم النفس

أسسه ومعالم دراساته

إهـــــداء

إلى الطالــب العـربي الـذي شـجعــــنا بفضـــوله وحمـاسـه وتطلعـه للأحسـن إلى وضـع هذا الكتاب



مقدمة الطبعة الثالثة

كشفت الطبعتان الأولي والثانية من هذا الكتاب عن مدى ما يوليه القارئ العربي من اهتمام بقضايا السلوك الإنساني. وقد تشجعت نتيجة لذلك على إعادة طباعته لهذه المرة الثالثة بصورة جديدة منقحة ومعدلة تماما. ويلاحظ القارئ أن التعديل في هذه الطبعة انعكس في ثلاثة جوانب رئيسية. لعل من أهمها مشاركة الدكتورة رضوى إبراهيم وتعاونها معي في إصدار هذه الطبعة في ثوبها الجديد. وتبدو لمسات الدكتورة رضوى في كثير من المواقع سواء تعلقت بإضافة معلومات معاصرة لم تشملها الطبعة الأولي أو عملية إخراج هذا الكتاب بكل ما تضمنه من شروح إضافية وإطارات شارحة وصور معززة للكثير من المفاهيم التي تعرض لها هذا الكتاب.

فضلا عن هذا فقد راعينا في هذه الطبعة أن تعكس الكثير من التطورات المثيرة والمعاصرة في علم النفس الحديث في هذه الفترة المثيرة من تطوره. وقد تطلب منا ذلك أن نضف بابا مستقلا هو الباب السادس الذي ركز علي الجانب المرضي من السلوك ليصف من خلال ثلاثة فصول الجوانب المتعلقة بأنواع الضغوط النفسية وجوانب الاضطراب النفسي والعقلي بما في ذلك أسس تشخيصها والعوامل التي تحكمها. وينتهي هذا الباب بفصل يشرح كل ما يتعلق بمعالجة الضغوط النفسية و أنواع العلاج النفسي بأشكالها المختلفة.

كما تطلب التعديل الشامل الذي راعيناه في إصدار هذا المجلد أن نمتد بحجمه لأكثر من مائة صفحة جديدة توزعت علي فصول الباب السادس الجديدة، و علي موضوعات لم تكن قد أخذت كفايتها من حيث البحث العلمي المعاصر عند صدور الطبعات الأولي.

وحرصاً منا على تقديم صورة حديثة عن موضوعات علم النفس وأساسياته رجعنا إلى عدد كبير من المراجع الحديثة فضلا عن كثير من المواقع الجديدة علي الإنترنت الذي لم يكن متوافرا بهذه الصورة الثرية عند صدور الطبعات الأولي من هذا الكتاب.

ولا زلنا نهدي هذا الكتاب كما أهدي في طبعته الأولي إلي الطالب العربي لحماسه وتذوقه للعمل الجيد، ولفضوله الحميد لمعرفة المزيد عن هذا العلم.

المؤلفان
الظهران- السعودية
يناير ٢٠٠٢

مقدمة الطبعة الثانية

أحسست إثر ظهور كتابي "الإنسان وعلم النفس" عن المجلس الوطني للفنون والثقافة والآداب بدولة الكويت مدى ما يوليه القارئ العربي من اهتمام بفهم قضايا السلوك الإنساني. وتشجعت نتيجة لذلك على وضع هذا الكتاب الذي يعتبر امتدادا وتعميقا لكتابي السابق.

ومحور اهتمام الكتاب الحالي هو التعرف على الأسس المختلفة التي تحكم السلوك الإنساني وتطوره. وخصصنا لتحقيق هذا الهدف خمسة أبواب ركز كل منها على أحد هذه الأسس. ومن ثم، تعرضنا في الباب الأول للمعالم المنهجية لعلم النفس وموضوعاته الرئيسية والتيارات النظرية السائدة فيه، والمراحل الأساسية التي طرأت على تطوره بدءا من جذوره الفلسفية الأولى حتى استقلاله كعلم يحظى بتلك المكانة الرفيعة التي جعلته في صدارة العلوم الحديثة.

ويتكون الباب الثاني من فصلين يهتمان بدراسة آثار عوامل النضوج والنمو، والأسس العضوية التي تحكم جوانب من السلوك البشرى.

ويحتوى الباب الثالث بدوره على فصلين يبرزان تأثير العوامل الاجتماعية والبيئية على الفرد.

أما الباب الرابع فيشتمل على أربعة فصول تهتم بالأسس المعرفية والتعلم ولهذا يتضمن هذا الباب فصلا عن أسس اكتساب السلوك، وعوامل الإدراك الحسي، والذكاء والإبداع.

أما الباب الخامس فيهدف إلى إبراز الأسس المزاجية والشخصية من خلال ثلاثة فصول يتعلق أولها بالكشف عن تأثير الدوافع وبأشكالها العضوية والاجتماعية والشخصية. أما الفصل الثاني فيركز على دراسة الانفعالات وأثارها على الكائن، وما يطرأ عليها من انحراف واضطراب.
ويتعلق الفصل الأخير من هذا الباب بموضوع الشخصية الذي تلتقي فيه كل الأسس المختلفة في حصيلة فريدة توجه السلوك الشخصى وتتوجه بعناصره الأخرى المتباينة.

وهكذا نجد أن هذا الكتاب ينطلق كما انطلق سابقه: "الإنسان وعلم النفس" من ذات المسلّمة الرئيسية وهى أن دراسة السلوك الإنساني وفهمه هي في حقيقتها دراسة للكثير من الشروط والعوامل المختلفة التي تحكم هذا السلوك وتساهم في تطوره ومعرفة أسبابه. بعض هذه الشروط يتمثل في الوظائف العضوية والأجهزة العصبية وما يطرأ عليها من تطور ونضوج وارتقاء. والبعض الآخر من هذه الشروط يجئ من عالم الإنسان الخارجي وبيئته المحيطة أي البيئة الفيزيقية والمكان والبيئة الاجتماعية بكل ما تتضمنه من منبهات اجتماعية وتفاعلات بين الناس. أما البعض الثالث من هذه الشروط آلتي فيأتي من الخبرات الشخصية آلتي يمر بها الفرد سواء أكانت خبرات ذات أساس وجداني – انفعالي أم ذات أساس معرفي - عقلي.

ونحن إذ نأمل أن تكون رؤيتنا هذه لأسس علم النفس على ما نرجوه لها من تكامل وشمول، نأمل أيضاً أن يكون أسلوبنا في جمع مادة هذا الكتاب ملائماً لهذه الرؤية ومعينا على إبرازها. لقد راعينا أن يكون ما نقدمه حديثاً ومشوقاً دون إخلال بالتزاماتنا العلمية بذكر الحقائق والوقائع التي ساهم في تكوينها علم يأخذ بالموضوعية الصارمة والنظرة العلمية الجادة.

وقد حاولنا أيضاً أن نجعل من كل فصل وحدة مستقلة ولو أنه ينسجم منطقياً ويترابط مع غيره من الفصول. وبهذا تجنبنا الاستطرادات الهائمة التي تبين لنا خبرتنا في التدريس الجامعي أنها من أكثر العوامل تنفيراً للقراء من الاعتكاف على كتب علم النفس المدرسية أو تذوقها.

على أننا عندما كنا نجد أن هناك معلومات أو نتائج تلائم أحد الموضوعات وتضيف إليه. ولكن قد يؤدى حشرها في النص الرئيسي إلى تشتيت انتباه القارئ عن المتابعة المنطقية للنص فقد لجأنا إلى طريقة الإطارات الشارحة إلى تركز على أحد هذه المعلومات أو النتائج بشكل مستقل. ولهذا سيجد القارئ في كل فصل تقريباً إطارات شارحة هدفها تركيز الضوء على إحدى النتائج الهامة المرتبطة بالموضوع الرئيسي بما في ذلك بعض التجارب، أو بعض المعلومات التاريخية، أو بعض سير العلماء ممن ساهموا مساهمة رئيسية في دراسة موضوع معين.

ويتضمن الكتاب أيضاً مجموعة من الصور والأشكال التي اخترناها بعناية شديدة بهدف إلقاء الضوء على المعاني الرئيسية لبعض الأجزاء الهامة من الفصل الذي وردت فيه.

ولكي تكون قراءة هذا الكتاب كما يجب لها أن تكون سهلة متيسرة وعميقة فنصيحتنا أن يبدأ القارئ بالفهرس الأولى والفهرس التفصيلي وأن ينتقل بعد ذلك مباشرة إلى الصفحة الأمامية من كل فصل ففيها استعراض لأهم العناوين الرئيسية الواردة بكل فصل وهى تعطى لمحة متكاملـة عما يحتويه. وننصح أن ينتقل القارئ من الصفحة الأمامية إلى نهاية الفصل ليقرأ ملخصاً متماسكاً للموضوع. ومن المؤكد أن انتقال القارئ بين الفصول بعد ذلك سيكون سهلاً ونرجو أن يكون انتقالاً نافعاً وتجوالاً مفيداً في أسس علم النفس.

المؤلف

محتويات الكتاب

(تابع) محتويات الكتاب

الباب الخامس
الأسس المزاجية والشخصية

الباب السادس
ضغوط الحياة واضطرابات السلوك الإنساني

الباب الأول
أسس علمية وقضايا منهجية في علم النفس

الفصل الأول: علم النفس الوعد العلمي للمعرفة بالإنسان

الفصل الثاني: معالم المنهج والنظريات العامة في علم النفس

الفصـــل الأول
علم النفس
الوعد العلمي للمعرفة بالإنســانّ

(أ) ماذا نعرف عن علم النفس؟

اعتقادات شائعة عن علم النفس بعضها صحيح وأغلبها خاطئ.

(ب) معالم الموضوع في علم النفس.

- الإنسان كموضوع لعلم النفس.
- الإنسان وســـلوكه.
- قطاعات عريضة من سلوك الإنسان يدرسها علماء النفس.

(جـ) معالم النظرة العلمية في الدراسة النفسية للإنسان.

- النظرة العلمية والنظرة الشعبية الدارجة.. ماهما؟ وأين يلتقيـــان؟ ومـــتى يختلفان؟

النظرة العلمية والنظرة الدارجة في نماذج.

- ملكات للتصور وسعة الخيال وأخرى للذاكرة والعدوان.
- المرأة وهل معرفي رجل ناقص التكوين؟
- عباقرة مرضى.. هل العبقرية جنون؟.

(د) الفرق بين النظرة العلمية والنظرة الدارجة في نقاط:

- ماذا نعرف أو كيف نعرف؟
- ضمانات التنبؤ الجيد.
- ضوابط التعميم.
- التعامل مع التناقض والفوضى.
- عندما يفسر الغموض غموضاً آخر.
- اتساق النتائج مع المقدمات.
- احترام الوقائـــع والتوثيق.

(هـ) الخلاصـــة.

الفصل الأول

علم النفس
الوعد العلمي للمعرفة بالإنسان

(أ) ماذا نعرف عن علم النفس ؟

ليس من قبيل المبالغة في شيء إن قلنا بأن هذا العصر هو عصر علم النفس وعصر العلوم السلوكية. فما من مجال من مجالات الاهتمام في حياتنا إلا وللجوانب النفسية فيه دورها وتأثيرها بشكل ما. ومن المتوقع نتيجة لذلك أن نكون علي معرفة بهذا العلم وموضوعات دراساته، ومناهجه في البحث ودور المتخصصين فيه وما يمكنهم أن يقدموه لنا. ومع ذلك ليس كل ما يشاع عن علم النفس صحيح، فهناك اعتقادات شائعة عن علم النفس بعضها صحيح، وبعضها خاطئ.

والواقع أنه توجد بحوث أجرى بعضها في أمريكا (مثال ذلك البحث المدون في المرجع رقم ٢٤٦ في قائمة مراجع هذا الفصل)، وأجرينا بعضها الآخر في أحد الأوطان العربية (كما سنرى بعد قليل)، تثبت للأسف، أن نسبة الخطأ في اعتقادات الناس عن موضوعات علم النفس وسبله في التوصل للحقائق أكبر بكثير من نسبة الصواب فيها.

فلا موضوع علم النفس أوتعريفه، ولا مناهجه وطرق البحث فيه معروفة علي نحو دقيق. وعلي غير كثير من العلوم الأخرى قد نجد أن جوانب تخصص هذا العلم وأدوار المتخصصين فيه ليست معروفة علي نحو صائب.

أنظر – على سبيل المثال – إلى الأسئلة المرصودة في الإطار الشارح الآتي (إطار شارح رقم ١) وأجب على كل سؤال منها بصحيح أو خاطئ على حسب اعتقادك، وقبل أن تتقدم في قراءة هذا الكتابأو قبل أن تقرأ تعليقنا علي هذه الأسئلة. وبعد أن تجب عن هذه الأسئلة اقرأ التعليق المدون في نهاية هذا الإطار لترى كم من الآراء الصائبة أو الخاطئة تحمل عن هذا الفرع من العلوم الإنسانية ؟

إطار شارح رقم (١)

ماذا نعرف عن علم النفس ؟ وماذا ندرك منه ؟

أجب عن الأسئلة الآتية بالصواب أو الخطأ:

١ - أعتقد أن "سقراط " و " أفلاطون " أقوى تأثيراً في علم النفس من " بافلوف " و "سكنر". نعم لا

٢ - لعلماء النفس مهارة خاصة للتنبؤ بالطالع والفراسة. نعم لا

٣ - علم النفس أقرب للفلسفة منه للعلوم الاجتماعية والطبيعية. نعم لا

٤ - لا وجه للشبه بين المنهج العلمي المستخدم في العلوم الطبيعية والمنهج في علم النفس. نعم لا

٥ - " سيجمند فرويد " يعتبر أكبر أثراً في تطور نظرية التعلم من " بافلوف ". نعم لا

٦ - أعتقد أن " أنيس منصور " و " مصطفى محمود " من أشهر علماء النفس العرب. نعم لا

٧ - من الصعب على الفرد أن يغير من معتقداته وإتجاهاته مهما زادت الضغوط الاجتماعية عليه. نعم لا

٨ - العباقرة أكثر عرضة من غيرهم للإصابة بالجنون والأمراض النفسية. نعم لا

٩ - سكنر طبيب نفسي له الفضل في اكتشاف مايسمى بعقدة أوديب وعقدة الخصاء. نعم لا

١٠- من المؤكد أن سلوك المرضى العقليين (المجانين) تحكمه عوامل غامضة كالأرواح والشياطين لا نستطيع إدراكها. نعم لا

١١- العلاج السلوكى حركة تستمد أصولها من نظرية التحليل النفسي.. نعم لا

١٢- الفوبيا مصطلح لمرضى نفسي يكون مصحوباً بفقدان الشهية والحزن وكثرة الشكاوى البدنية. نعم لا

١٣- يعزى لـ "فرويد" الفضل في اكتشاف أن سلوكنا أمر تسيطر عليه البيئة الخارجية وبالتالى يمكن تعديله بتغيير البيئة. نعم لا

١٤- ميل بعض الناس للسرقة سببه وجود غريزة لحب إيقاع الألم بالآخرين. نعم لا

١٥- نحن لا نتعلم المرض ... نحن نولد مرضى منذ البداية. نعم لا

الأسئلة المرصودة في الإطار الشارح السابق جميعها خاطئة. ومع ذلك فقد تبين لنا بعد إعطائها لعينة من الطلاب الجامعيين في إحدى البلاد العربية في كليتين إحداهما للعلوم (عددهم ٣٩). والأخرى للآداب (عددهم ٤٨) أن نسبة الاعتقادات الخاطئة عن علم النفس أكثر انتشاراً من الاعتقادات الصحيحة بدليل أن:

٧٠ % أقروا أن أفلاطون وسقراط أكثر تأثيراً على علم النفس من بافلوف وسكينر.

٦٩ % يعتقدون أن سلوك المرضي العقليين تحكمه الأرواح والشياطين.
٩٠ % الفوبيا مرض يمتاز بفقدان الشهية والحزن وكثرة الشكاوى الجسمية.
٩٤ % يرون العلاج السلوكي حركة تستمد أصولها من نظرية التحليل النفسي.
٧٥ % يعتقدون أن الضغوط الاجتماعية لا تؤثر في المعتقدات والاتجاهات الفردية.
٦٩ % يعتقدون أن سكينر طبيب نفسي اكتشف عقدة أوديب.
٦٩ % يعتقدون في وجود غرائز تفسر الانحرافات الشائعة.
٤٩ % أن علم النفس يرتبط بقراءة الكف والتنبؤ بالطالع.

ومعنى ذلك أنه لا يوجد إلا عدد قليل يعرف أن علم النفس شئ يختلف عن الفلسفة والتحليل النفسي الفرويدى. أما من حيث التمييز بين الأسماء الكبرى في علم النفس واتجاهاتها النظرية، والخلافات الجوهرية بينها، فإن الخطأ يزداد. ويزداد الجهل أيضاً ببعض الحقائق الرئيسية والمفاهيم العلمية المرتبطة بعلم النفس كما ترى من النتائج.

وإذا كان هذا هو الحال مع طلاب الجامعة الذين لا شك أن ظروفهم أفضل من غيرهم من حيث الاطلاع والمعرفة، فإن النتائج ستكون أكثر سوءاً دون شك بين غيرهم. ولا يجب أن تؤخذ هذه النتائج على أنها علامة على تأخرنا بالنسبة للدول المتقدمة في علم النفس كالولايات المتحدة. فقد قامت إحدى الباحثات الأمريكيات بدراسة لمعرفة الأخطاء الشائعة عن علم النفس بين طلاب السنوات الأولى في الجامعة (عدد ١١٩) فتبين لها أن أكثر من ٥٠% منهم أجابوا اجابات خاطئه عن ٢٣ سؤالاً من بين ٤٠ سؤالاً.

وإذا أخذنا هذه النتائج في مجملها، فإنها تشير إلى أن هناك أخطاء في التصورات المختلفة عن علم النفس بعضها يمس موضوعاته ونطاق بحثه، وبعضها يمس مناهجه في الدراسة والتفكير، والبعض الثالث يمس نظرياته الأساسية. أما عن مصادر هذا الخطأ فيبدو أن بعضها يرجع للجهل بالثقافة النفسية ومصادر نشرها كما هو الحال في البلاد العربية، أو أن ما تنشره أجهزا الأعلام والنشر يساعد على تشويه بعض حقائق علم النفس كما هو – فيما يبدو – الحال في الدول الأوربية.

والآن فإن أفضل شئ يستطيع الإنسان عمله بعد اكتشاف الحقيقة- فيما يقول " ليستر " (مرجع ١٤)- هو المجاهرة بالرجوع عن الخطأ. ولهذا يأتى كتابنا هذا

تجسيداً لمحاولة منا للتعرف بعلم النفس وحقائقه الرئيسية كما يدرسها العلماء في الوقت الراهن.

(ب) مفهوم الإنسان كموضوع لعلم النفس

قد يبدو مفهوم الإنسان لأول وهلة مدخلاً جيداً للتعريف بعلم النفس. ولكننا إن أمعنا النظر قليلاً – فقد نجد أن هذا التعريف لا تنطبق عليه الأسس المنطقية في التعريف العلمي كما يعرفها المناطقة وأنصار البحث العلمي. فهو تعريف جامع ولكنه غير مانع. فالإنسان في الحقيقة هو موضوع كل العلوم على الإطلاق سواء مباشرة أو بشكل غير مباشر. فإن أنت سألت عالماً في الأحياء لأجابك بأن موضوع علمه هو الإنسان: ألا يدرس تطور الكائنات الحية بما فيها الإنسان؟ ولو سألت طبيباً أو عالماً في وظائف الأعضاء لأجابك بأن موضوعه هو الإنسان ايضاً: ألا يدرس وظائف الأعضاء المختلفة، وبنائها وانتظامها وعلاقاتها كما تظهر لدى الإنسان في الصحة والمرض ؟. وقد يجيب عالم أنثروبولوجي نفس الإجابة: ألا يدرس موقع الإنسان في البيئة، وتكيفه لها سواء كانت بيئة مادية أم اجتماعية ؟ وعلماء الاجتماع، والمؤرخون، والاقتصاديون، وعلماء الجغرافيا أو حتى علماء الكيمياء والفيزياء.. جميعهم في النهاية يدرسون جزءا من الإنسان أو بيئته. وجميعهم – في نهاية الأمر – يهدفون إلى زيادة سيطرة الإنسان على بيئته (الطبيعية أو الاجتماعية أو المادية)، أو على نفسه وجسمه.

إذن فهل نرفض هذا التعريف ؟ نبادر إلى الإجابة بالنفي. فنحن لا نحتاج إلى إنكار أن يكون الإنسان موضوعاً لعلم النفس كما هو موضوعاً لغيره من العلوم الطبيعية هي، إنما نحتاج إلى مزيد من الدقة والتحديد. نحتاج إلى توضيح هذا الجانب من الإنسان الذي يشكل موضوع هذا العلم. فكما استطاعت علوم وظائف الأعضاء (الفسيولوجى) أن تحدد لنفسها زاوية تثير اهتمامها في الإنسان وهي وظائف الأعضاء في الكائنات الحية، وكما استطاع علم الحياة (البيولوجي) أن يحدد لنفسه زاوية يطل منها على الإنسان وهي التطور العضوي، وكما استطاع علم الحضارة (الأنثروبولوجي) أن يحدد لنفسه زاوية يهتم فيها بالإنسان وهي: تفاعل الإنسان ببيئته المادية والحضارية، وكما استطاع عالم الاجتماع (السوسيولوجي) أن يحدد لنفسه نطاقاً آخر من الاهتمام: الظواهر الاجتماعية، والمؤسسات الاجتماعية المختلفة وآثارها على الإنسان. كذلك استطاع عالم النفس (السيكولوجي) أن يقيم لنفسه بيتاً بين تلك البيوت وموقعاً محدداً دقيقاً يطل منه على إنسانه.

ومن أتيحت – أو تتح – له فرصة الإطلاع على بعض الكتب الجادة في علم النفس فسيرى موضوعات يعرض لها المهتمون بهذا العلم: كيف يتعلم الإنسان، أو يفكر، أو يدرك بيئته، وما هي التغيرات التي تطرأ على الإنسان عندما يفكر بذكاء ؟ أو يبدع، أو يقع فريسة لمرض عقلي أو نفسي ؟ ومتى ينفعل ؟ وينشط ؟ ويندفع ؟ ويتحمس ؟ وما الذي يطرأ عليه عندما يتفاعل مع جماعة ؟ ويعمل بمفرده، أو هو تحت تأثير عقار أو مخدر؟ ...... الخ.

هذا هو في الغالب نوع الموضوعات التي يهتم بها علماء النفس وهي فيما نرى تعنى بكافة نواحي النشاط والتغيرات التي تحدث على الفرد، والتي يمكن ملاحظتها مباشرة، أو غير مباشرة بملاحظة نتائجها. بعبارة أخرى، فإن موضوع عالم النفس هو السلوك الإنساني(*) (أو الحيواني إن كانت دراسته تساعد على فهم أفضل للسلوك الإنساني). والسلوك مفهوم نستخدمه هنا للإشـارة إلى كل ما يصدر عن الفرد من استجابات(**) للمنبهات(***) (أو التغيرات) التي تؤثر عليه من الخارج " أي من البيئة "، ومن الداخل (أي التغيرات العضوية التي تحدث في حالة الجوع مثلاً).

هذه الاستجابات قد يحدث بعضها على مستوى ظاهري حركي كما يحدث في حالة التغيرات العضلية أو تغير ملامح الوجه عند الانفعال والغضب والتهيج، أو ممارسة النشاطات الحركية المختلفة أثناء اللعب والكتابة والتمارين الرياضية ... الخ. وبعضها يحدث على شكل تغيرات داخلية لا يمكن لنا دائما ملاحظتها وإنما نستدل على وجودها من مظاهر أخرى.. كالتذكر، والفهم، والتفكير، والتخيل، والإبداع ...والأحلام. والبعض الثالث من الاستجابات يأخذ شكل تفاعلات اجتماعية كالنفور من الآخرين أو تقبلهم، رفضهم أو الانجذاب لهم أو ما يحمل الشخص من عداوة، أو ميول للسيطرة أو الخضوع. وهكذا تكون الاستجابات الإنسانية متنوعة في مصادرها وفي آثارها على الفرد والجماعة.

وتنتظم هذه الاستجابات في قطاعات أكبر من السلوك، أما عن عدد هذه القطاعات وموضوعات تركيزها فإنه يتوقف على أسس التصنيف أو الموضوعات

(*) human behavior

(**) responses.

(***) stimuli.

الرئيسية التي يتخذها هذا العالم أو ذاك عند كتابته لإحدى الكتب المتخصصة في علم النفس، كما سنرى فيما يأتي.

قطاعات عريضة من السلوك الإنساني يدرسها علماء النفس

لا يوجد اتفاق عام على تصنيف واحد لموضوعات علم النفس. ولكن هناك أسلوب آخر سألتجئ إليه لتصنيف تلك الموضوعات وذلك بالرجوع لموضوعات البحوث التي يتطرق لها علماء النفس واهتماماتهم في الوقت الحالي كما تعبر عنها مجلة الملخصات السيكولوجية(***) (مرجع ٣٩).

ومجلة الملخصات السيكولوجية لها أكثر من اعتبار فهي تعتبر بمثابة الرأي الرسمي لعلماء النفس في العالم. إذ تصدرها أكبر جمعية عالمية لعلم النفس على الإطلاق وهي جمعية علم النفس الأمريكية. وتقوم وظيفة هذه المجلة على عرض تلخيصات شهرية لغالبية بحوث علم النفس وكتبه ومقالاته التي تنشر في مختلف بلاد العالم. لهذا نجد أن التصنيف الذي تتبعه هذه المجلة يعطى صورة واضحة لمجالات هذا العلم وموضوعاته الرئيسية ويوضح (الإطار الشارح رقم ٢) عرضاً لتلك الموضوعات مع نماذج للاهتمامات الفرعية في داخل كل منها.

وإذا أردنا أن نختصر الموضوعات العشرة التي يكشف عنها الإطار الشارح رقم ٢ فإن من الممكن اختصارها إلى فئتين كبيرتين من الموضوعات هما:

- الموضوعات الأساسية أو الأكاديمية.
- الموضوعات التطبيقية.

وتتضمن الطائفة الأولى: **مجموعة الميادين الأساسية التي تولى اهتمامها لصياغة القوانين الأساسية للسلوك كما يتشكل من خلال الأنواع المختلفة من المنبهات أو العلاقات بينها. ويمكن بناء على هذا التصور أن نصل إلى خمسة ميادين رئيسية هي:**

(***) Psychological Abstracts.

إطار شارح رقم (2)

معالم الموضوعات الرئيسية في علم النفس
من خلال فحص محتويات مجلة " الملخصات السيكولوجية " (39)

١ - علم النفس الفسيولوجي:
ومن موضوعاته: سيكولوجية الجهاز العصبي، آثار العقاقير على السلوك، آثار الغدد والهرمونات، التنبيه الكهربائى والكيميائى للمخ.

٢ - علم النفس التجريبي:
الإدراك – الحواس – الدوافع – الانفعالات – الإنتباه – التعلم – التآذر الحركى – الذاكرة – التفكير.

٣ - علم النفس الحيواني:
المقارنة بين سلوك الإنسان والحيوان – الخبرات المبكرة – الغرائز – الدوافع – التعلم البسيط – السلوك الإجتماعي – السلوك الجنسى.

٥ - علم النفس الاجتماعي:
الآثار الحضارية والاجتماعية على السلوك – السلوك التفاعلى – السلوك الجنسى – اللغة والاتصال – الإتجاهات والرأى العام – المعايير الاجتماعية – المهارات الاجتماعية – الدور الاجتماعى – أساليب التنشئة.

٦ - علم النفس الاكلينيكي:
ومن موضوعاته: العلاج النفسي – العلاج الجمعي – التشخيص – التوجيه – التخلف العقلي – اضطرابات اللغة – الصحة النفسية ... الخ.

٧ - علم النفس التربوي:
التوافق الدارس – طرق التدريس – القياس – التعلم – التوجيه والإرشاد المدرسى – التربية الخاصة – التربية البدنية.

٨ - علم النفس الحربي والصناعي:
التوجيه المهني والاختيار – وتحليل العمل – الحوادث والإصابات – الهندسي البشرية.

٩ - الشخصية:
الذكاء – الإبداع – قياس الشخصية – سمات الشخصية.

١٠- المناهج وفن البحث:
الطرق الرياضية والإحصاء – تصميم التجارب – استخدام الحاسب الألكتروني والبرمجة – الاختبارات والمقاييس – الأجهزة .. إلخ.

وإذا أردنا أن نختصر الموضوعات العشرة التي يكشف عنها الإطار الشارح رقم ٢ فإن من الممكن اختصارها إلى فئتين كبيرتين من الموضوعات هما:

- الموضوعات الأساسية أو الأكاديمية.
- الموضوعات التطبيقية.

وتتضمن الطائفة الأولى: مجموعة الميادين الأساسية التي تولى اهتمامها لصياغة القوانين الأساسية للسلوك كما يتشكل من خلال الأنواع المختلفة من المنبهات أو العلاقات بينها. ويمكن بناء على هذا التصور أن نصل إلى خمسة ميادين رئيسية هي:

١ - علم النفس العام أو التجريبي:

وهو الذي يصوغ قوانين السلوك كما يخضع ويتأثر بمجموعة المنبهات الصادرة من البيئة الخارجية الفيزيقية.

٢ - علم النفس الارتقائي:

أو ما يعرف أحياناً باسم علم النفس النمو: وهو الذي يهتم بدراسة السلوك كما يتأثر بالعوامل المتعلقة بالنضوج العضوي، والنمو في مراحل مختلفة عبر أحقاب الحياة المختلفة من طفولة إلى مراهقة إلى رشد وشباب وشيخوخة.

٣ - علم النفس الفسيولوجي:

ويهتم بدراسة السلوك كما يتأثر بالمنبهات العضوية الداخلية للفرد، والعلاقات بينها. وذلك كتأثير إفرازات الغدد، أو نشاط الجهازالعصبي، أو مراكز المخ ونشاطاته المختلفة.

٤ - علم النفس الاجتماعي:

وهو الذي يصوغ قوانين السلوك في علاقته بالمنبهات والمواقف الاجتماعية أو الحضارية على الفرد.

٥ - علم نفس الشخصية:

وهو فرع يولى اهتمامه لصياغة القوانين الرئيسية للسلوك كما يتأثر بالسمات الشخصية، والدوافع الخاصة للأفراد و استعداداقم المزاجية، وأساليبهم في المعرفة والتفكير.

أما الطائفة الثانية فتتضمن مجموعة الميادين التطبيقية التي تستثمر فيها قوانين العلم الأساسية التي تتراكم لنا من خلال بحوث العلماء في الفروع التي تنتمي للطائفة الأولى. وهناك في الواقع ميادين متعددة للتطبيق إلا أن أهم أربعة ميادين تطبيقية هي:

٤ - علم النفس الصناعي والإداري: **ويهتم بتطبيق قوانين علم النفس في ميادين الصناعة والإنتاج وإدارة الصناعة والإنتاج.**
٥ - علم النفس الصحي: **وهو من الفروع الحديثة التي تهتم بتوظيف القوانين السلوكية في ميدان الصحة الجسمية. من هذا مثلاً توظيف علم النفس في البحث عن وسائل علاجية تستند إلى تعديل أساليب السلوك في حالات ارتفاع ضغط الدم، والسكرى، والقرحة.**



يستند علماء النفس في دراستهم للسلوك الإنساني على بيانات ووقائع يحصلونها باستخدام المنهج العلمي، وما يحصلونه من معلومات أساسية تطبق بعد ذلك في الفروع التطبيقية من علم النفس بما فيها علم النفس الاكلنيكى وعلم النفس الصناعي، وعلم النفس التربوي

أما المناهج وفن البحث:

فهذه الموضوعات تمثل القاسم المشترك بين كل الميادين. وهي تتعلق أساساً بمناهج الدراسة وأساليبها. صحيح أن كل ميدان قد يتطلب متخصصيه من علماء المناهج والبحث العلمي، إلا أن هناك جانباً مشتركاً بين كل هذه الميادين وهو الدراسة العلمية، واستخدام المنهج العلمي.

(جـ) النظرة العلمية في علم النفس

الآن وقد عرفنا ما هو موضوع علم النفس، وما هو السلوك لابد لنا من كلمة عن الجانب المنهجي، أي أسلوب الدراسة والبحث. ومن المعروف الآن – وبعد انفصال علم النفس عن الفسلفة – أن علماء النفس مهما اختلفت ميادين اهتمامهم فإنهم يتفقون على اتخاذ المنهج العلمي أسلوباً لدراستهم. قد يختلفون بالطبع في بعض التفاصيل وفي نظرتهم الفلسفية للمنهج العلمي إلا أنك لن تجد باحثاً أو عالماً نفسياً يرفض أن يوصف بأن نظرته تخضع للتفكير العلمي، أو أن أفكاره لم تلتزم بما تتطلبه النظرة العلمية.

فما هي النظرة العلمية؟

يقصد بالنظرة العلمية بشكل عام أي معرفة نستخدم في تحصيلها المنهج العلمي(انظر الفصل الثاني لمزيد عن معنى المنهج العلمي). والنظرة العلمية بهذا المعنى تتعارض مع ما يسمى بالنظرة الدارجة أو التفكير الشعبي الدارج. ولكي يتضح لك الفرق بين النظرتين: العلمية والدراجة، سنتجه لعدد من الأمثلة لموضوعات خاصة بالسلوك الإنساني كانت عرضة لبعض الأفكار الشعبية الدارجة ثم أمكن بعد ذلك تناولها بنظرة علمية، وأمكن إخضاعها للبحث العلمي.

النظرة العلمية والنظرة الدارجة:

من أمثلة التفكير الدارج تلك الفكرة القديمة عن *الفراسة* أي الاعتقاد بأنه يمكن فهم الشخصية والتنبؤ بها من خلال بنا أعضاء جسمه الخارجية كشكل الجمجمه، والأذن، أو حجم الكف، وشكل العينين ... الخ. فيقال أن الشخص الكريم مثلاً ذو كف كبيرة الحجم، وأن الأذنين الكبيرتين يكون صاحبهما مجرماً فيما بعد، وأن الجبهة العريضة الممتدة إلى الأمام تكون علامة على سعة الخيال، وأن الرأس عندما تمتد إلى خلف تكون علامة على قوة الذاكرة .... الخ.

وقد شاعت بعض هذه الأفكار عند الفلاسفة اليونانيين، كما روج لها بعض الفلاسفة والكتاب العرب بعد ذلك. وامتد هذا التأثير إلى أوائل القرن التاسع عشر عندما ظهر العالم الألماني "جال" Gall مرجع (١٨١) ودعا إلى مايسمى بعلم *الملكات أو الفرينولوجي*(*).

(*) **Phrenology**

أراد " جال " أن يكسب هذه الأفكار شكلاً علمياً فرأى أن العقل يتكون من عدد كبير من الملكات أو الوظائف، وأن كل وظيفة يمكن تحديد موقعها في المخ في منطقة معينة منه. وقد أشار "جال" إلى وجود ما يقرب من ٦٠ ملكة عقلية تتوزع على مناطق المخ وأركانه المختلفة. فملكة الذاكرة تقع في مقدمة المخ (أي الجبهة) وكذلك ملكة التخيل. أما العدوان، والمحاكاة، والموهبة الشعرية فلها ملكات تقع في التلافيف الدقيقة من المخ.

أما عن أساس هذه الملكات فإن " جال " يرى أنها موروثة. ويرى فضلاً عن هذا أن نمو أي ملكة من هذه الملكات تترك نتوءات في الجمجمة الخارجية. ولهذا كان "جال" يدعى أن بإمكانه معرفة الملكات القوية لدى الشخص من خلال إحصاء عدد النتوءات الخارجية للجمجمة بطريق اللمس والتدقيق باليد. مرجع (١٨١).

هذا هو التصور الدارج الذي ظل مسيطراً على التفكير البشرى كمحاولة لفهم الشخصية الإنسانية، قبل أن يمكن إخضاع هذا الموضوع للدراسة العلمية وبالتالي اكتشاف الخطأ في مثل هذه التصورات الدارجة.

ومن أمثلة التصورات الدارجة أيضاً الآراء التي سادت بعض المراحل التاريخية من المعرفة البشرية عن *الفروق بين المرأة والرجل*. لقد كان يعتقد – وما زالت بعض هذه المعتقدات تسود الخيال الشعبي حتى الآن – أن المرأة كائن يختلف اختلافاً نوعياً وشاسعاً عن الرجل. فمزاجها أكثر غموضاً منه، وأكثر اصطناعاً، وأفكارها تعتبر لغزاً وسراً مستعصياً عن الفهم. والغريب أن كثيراً من الفلاسفة والمفكرين، قد وقعوا في فخ هذه التصورات الغريبة للمرأة، وصاغوا كثيراً من النظريات، بل أن بعضهم حاول أن يكسب نظرياته شكلاً علمياً، من خلال بعض المفاهيم البيولوجية وعلم الوراثة. وهذا الشكل من التفكير الدارج من أخطر أشكال التفكير على الإطلاق، ومن أكثرها مقاومة للتغيير بسبب الشكل العلمي المضلل الذي يصوغ به تصوراته. ومن أمثلته في تعليل الفروق الجنسية:

(أ) الفكرة التي دعا لها الفيلسوف "هربرت سبنسر " *Spencer* (مرجع ٢٥٨) من أن المرأة والرجل كلاهما يرث تكويناً جسمانياً متشابها، ولكن التغير الذي يطرأ عند البلوغ على الجهاز التناسلي في الأنثى يجلب معه وقوفاً مبكراً في تطورها. وعلى هذا فالمرأة عند "سبنسر" رجل ساذج، أو ناقص التطور. وهي تبقي – في رأيه – طوال حياتها أشبه بالطفل وأقرب إلى الطبيعة المتوحشة.

(ب) الفكرة الغريبة التي روج لها المحلل النفسي النمساوي الشهير " سيجمند فرويد " *Freud* عن تلك الفروق (مرجع ١٩) عندما ذكر أن: " حظ النساء من النرجسية وحب الذات أكثر من حظ الرجال. وهذا يؤثر في اختيارهن لموضوع حبهن. بحيث أن حاجتهن إلى أن يكن موضوعاً لمحبة الغير أقوى من حاجتهن إلى أن يحببن الغير. وأن مايتسمن به من زهو وعجب هو إلى حد ما أثر من آثار حسد القضيب. وهن مدفوعات إلى الغلو في إظهار محاسنهن الجسمية، كما لو كان ذلك تعويضاً لاحقاً عما لديهن من نقص جنسي أصيل. أما ما يظهرن به من حياء فما هو إلا ذريعة تصطنع أصلاً لستر ما بأعضائهن التناسلية من نقص (مرجع١٩). ويستمر فرويد (مرجع ١٩) بهذا المنطق مفسراً أوجه الخلاف بين المرأة والرجل من حيث عجز النساء عن الابتكار وميلهن للغموض، وتحيزهن، وتوقف قدرتهن على التغير في سن مبكر (مرجع ١٩). وذلك قبل أن يهتم باكتشاف أن كانت هذه الفروق هي فروق حقيقية بالفعل بين المرأة والرجل.

لقد بينت البحوث الحديثة أن كثيراً من الفروق بين الرجال والنساء فروق مبالغ فيها فيما عدا بالطبع الفروق التشريحية وفرق التركيب العضوي. أما ما يبني على هذه الفروق التشريحية من فروق في الشخصية والمزاج والذكاء وغيرها فقد كان محض افتراضات بعضها نسجه خيال خصب ولكنه لم يتفق والوقائع التي كشفت عنها بحوث العلماء. صحيح أن بعض الفروق تلاحظ بين الذكور والإناث، لكنها ليست بكاملها مرتبطة بما يسمي بالتركيب العضوي، حيث أننا نعرف الآن أن جانبا كبيرا من جوانب الاختلاف بين المرأة و الرجل في بعض جوانب الشخصية وطرق التفكير وأساليب التفاعل بالآخرين إنما تحكمه عوامل أخري لعل من أهمها التعبير عن متطلبات الدور الاجتماعي وتوقعاتنا من الرجل والمرأة.

وكدليل علي أن هذه الفروق بين النساء والرجال تحكمها شروط أخرى أنه أمكن لباحثتين نفسيتين (مرجع ١٦٥) أن تتفحصا ما يقرب من ألفى كتاب وبحث عن هذه الفروق بين الذكور والإناث بهدف استخلاص ما هو حقيقي ويدعمه البحث، وما هو خرافي تشيعه الأوهام الدراجة. وفيما يلي الفروق التي تبين أنها غير صحيحة ولا يوجد فيها بين الجنسين اختلافات فعلية يعتد بها:

١. لا صحة للفكرة بأن النساء أميل للاهتمام بالناس والمجتمعات بينما الذكور أميل للاهتمام بالأفكار المجردة والأمور غير الاجتماعية.

٢ - لا صحة للفكرة بأن المرأة أكثر استهواء وأكثر قابلية للإيحاء والتأثر من الرجل.

٣ - كذلك لا يوجد دليل على أن المرأة تفتقد لدافع الإنجاز وحب التحصيل والعمل الجاد.
٤ - أو أنها تفتقر للتفكير التحليلي أكثر من الرجل.
٥ - كذلك لا يوجد دليل على أن المرأة اقل ذكاء من الرجل.
٦ - ولم توجد أدلة موضوعية تثبت أن المرأة أقل ثقة بالنفس أو أنها أكثر شعوراً بالنقص من الرجل.
٧. ولا صحة كذلك للفكرة بأن المرأة أكثر سلبية من الرجل فكلا الجنسان يتساويان من حيث حب المجازفة والرغبة في اكتشاف البيئة الجديدة إذا ما توفرت لهما الحرية لذلك بشكل متساو.

أما عن الحقائق فقد كشفت البحوث بيقين عن وجود فروق بين الجنسين في الجوانب التالية:

١ - الذكور أكثر عدواناً من الإناث في غالبية الحضارات الإنسانية المعروفة، سواء اتخذ العدوان الشكل اللفظي أو شكل العدوان الجسمي الفعلي (مرجع ١٠).
٢ - تتفوق النساء على الذكور في القدرات اللفظية التي تتطلب طلاقة لغوية، وقدرة على الفهم، والإبداع اللفظي وتزداد الفروق في صالح المرأة خاصة بعد سن ١١ حتى المراحل الجامعية.
٣ - يتفوق الذكور على الإناث في القدرات المكانية، وإدراك العلاقات بين الأشكال والأحجام.
٤ - كذلك يتفوق الذكور في القدرات الحسابية ومعالجة الأرقام.

كذلك توجد فروق بدرجة يقينيـة أقل من الفروق الأربعة السابقة في:

١ - مستوى المخاوف والقلق حيث ترتفع النساء عن الذكور.
٢ - الحساسية اللمسية عند النساء أكثر منها عند الذكـور.
٣ - يميل الذكور للألعاب التنافسية بينما تميل الفتيات للألعاب التعاونيـة.
٤ - الذكور أكثر حباً للسيطرة من الإناث.
٥ - الفتيات أكثر ميلاً للطاعة والانصياع للأوامر والتوجيهات من الأولاد.
٦ - النساء أكثر تقبلاً للتقاليد والانصياع لها من الذكور (على الأقل فيما تثبت البحوث في مصر (مرجع ٧، ١٣٤، ١٣٥، ١٣٦، ١٣٧).

ومن الأمثلة الأخرى للتفكير الدارج الاعتقادات التي كان ينسجها الأقدمون عن وجود أرواح أو شياطين خيرة أو شريرة لها القدرة على أن تلج الجسم البشرى وتسيطر عليه على نحو ما. وبهذا التصور استطاع الأقدمون أن يفسروا بعض الجوانب الغريبة في السلوك البشرى مثل الأمراض النفسية، والعبقرية الفنية. فإذا كانت تلك الأرواح خبيثة وشريرة فهي توجه الإنسان وجهات نفسية وجسمية سلبية فيتكون المرض الجسمي والنفسي. أما أن كانت خيرة ومحمودة فيتكون العبقري في الفن والشعر (مرجع ٩).

ويبدو أن نظرية اللبس الشيطاني سادت التفكير البشرى ما قبل التاريخ فيما تدل على ذلك الجماجم المثقوبة المتروكة لنا عبر الحفريات التي تنسب لهذه العصور القديمة. إن الثقوب التي كانت تلاحظ على تلك الجماجم كانت فيما يبدو عملاً مقصوداً بهدف السماح للشياطين المحبوسة بالهروب ومغادرة الجسم.

على أن أوضح ما تركته لنا هذه التفسيرات من آثار على التفكير البشرى تلك التصورات التي نسجها الفلاسفة اليونانيون للمبدع أو الشخص العبقري على أنه في حالة لبس شيطاني ولعل أهم ما يعبر عن هذه التصورات تلك العبارة التي أوردها " أفلاطون " في محاورة " أيون " حيث يقول سقراط للشاعر:

> " إن الهبة التي تملكها ليست فناً، ولكنها إلهام. إن هناك شيطان يحركك، يشبه تماماً ذلك الحجر الذي يسميه " أوربيدس " مغناطيساً. إنك لست بالصنعة الفنية تشدو أيها الشاعر بل بقوة شيطان الشعر. (عن مرجع: ١٥٧)

لقد بقي هذا التصور للعبقرية حتى القرن التاسع عشر، ومشارف القرن العشرين. ولا يزال كثير من الصحافيين وكتاب الثقافة العامة يكتبون حتى الآن عن شيوع الأمراض الجسمية والنفسية بين العباقرة بصفتها من الأسباب الدافعة والمسببة للخلق والإبداع. ومن المعتقد أن شيوع مثل هذه الأفكار إنما يمثل امتدادا بالفكرة القديمة عن الفنان بأنه مجنون، وبأنه ينتج أعظم إبداعاته بتأثير قوة خارقة للطبيعة، وبعيدة تماماً عن مجال حسه وتحكمه. وهو ما تدحضه الدراسات الحديثة للإبداع كما سنرى (الفصل ١١).

(د) الفروق بين النظرة العلمية والنظرة الدارجة في نقاط

آن الأوان بعد تلك الأمثلة من التفكير الدارج عن السلوك الإنساني أن نتساءل: ماهي أوجه الخلاف بين التفكير الدارج والتفكير العلمي ؟ وكيف تكون النظرة العلمية لتلك الموضوعات؟

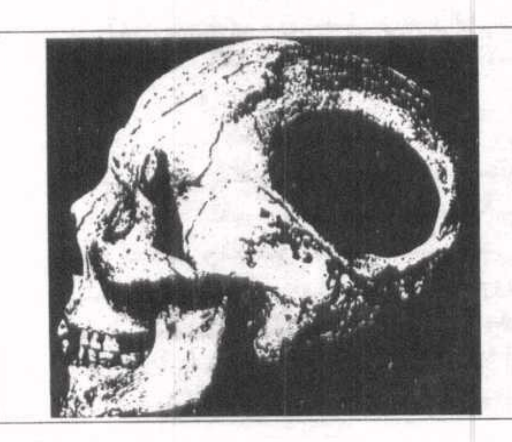
إجابة هذين السؤالين تعتبر في الحقيقة بمثابة السياسة العامة التي دفعت لوضع هذا الكتاب. لأن كل فصل من فصوله إجابة بزاوية ما لهذين السؤالين:

أما الآن فعلينا أن نوجه الانتباه لبعض النقاط الأساسية التي تميز التفكير العلمي الذي يستند على البحث العلمي والمنهج العلمي وذلك الذي يسمى بالتفكير العام او الدارج:



شكل (أ)

يمثل هذا الشكل أحد الطقوس القديمة في علاج المرض العقلي من خلال حركات راقصة (أشبه بالزار) للتخلص من سيطرة الأرواح والشياطين



شكل (ب)

يمثل هذا الشكل جمجمة مثقوبة بآلة حادة للتخلص من الشياطين أو الأرواح الشريرة التي كان من المعتقد أنها تتلبس العقل الإنساني فتحوله إلى الجنون.

من الأمثلة على التفكير الخرافي في علم النفس الاعتقاد الذي كان سائداً في القرون القديمة وبدايات العصور الوسطى بأن المرض العقلي يحدث بكامله تقريباً نتيجة لوجود أرواح أو شياطين شريرة تتلبس الإنسان. وكمثال على هذا الشكل (أ) الذي يصور أحد الطقوس القديمة للتخلص من الجنون من خلال إيقاعات راقصة. وفى الشكل (ب) جمجمة مثقوبة كطريقة استخدامها الأقدمون للسماح بالأرواح الشريرة بالهروب.

١ - قد تكون بعض التصورات الدارجة صحيحة أو غير صحيحة. فقد يكون المجرم كبير الأذن، وقد تكون المرأة ذات عقدة نقص دفينة، ويكون العبقرى المشبوب الخيال مريضاً نفسياً. لكن العالم لا يعنيه هذا الأمر أساساً. ما يعنيه هو الكيفية التي نتوصل بها لهذه الحقيقة أو تلك. فهو يتساءل بادئ ذي بدء عن الأسلوب الذي توصلنا به إلى تلك الحقيقة أو هذه الواقعة. " إن البدء بالسؤال: كيف نعرف ؟ يحظى اليوم بأهمية أكبر من السؤال: ماذا تعرف ؟ " ... هكذا يقول العالم الإنجليزى والرياضى الفيلسوف " وايتهيد Whitehead" مدعما هذا الفرق بين التفكير العلمي وغير العلمي(مرجع ٢٦).

هذه نقطة الخلاف الأساسية بين التفكير العلمي والتفكير الدارج. التفكير العلمي لا يهمه الاهتمام بتأكيد التصورات الشائعة بقدر ما يهمه أسلوب الوصول إلى هذه التصورات أي المنهج العلمي وما يشمله من عناصر مثل الملاحظة المضبوطة، والتجربة، والقياس فيما سنرى. أما النظرة الدارجة فتبنى على الخبرة العامة بالحياة والملاحظات العابرة الجزئية دون أن تهتم بما فيها من صدق أو صواب. وقد تكون قوة التقاليد، وجاذبية الشيوع العام للفكرة بين المحيطين من الأسس المقبولة لما نتحمس له من أفكار دارجة.

(٢) وتؤدى النقطة الخلافية الأساسية السابقة إلى نقاط أخرى من الخلاف. فنحن نعجز – وفق التصور الدارج عن بناء استنتاجات دقيقة تساعدنا على التنبؤ بالوقائع المستقبلية. وهذه نقطة أساسية يتطلبها التفكير العلمي: الاستدلال من الماضي والحاضر على المستقبل. فلكي تكون للعلم قيمة ينبغى عليه أن يتنبأ، وأن يستدل من ملاحظاته الدقيقة ووسائله في القياس والتجريب على معالم المستقبل. أما نقص المعلومات، والوقائع في التفكير الدارج فيجعلنا غير واثقين من المستقبل لا نستطيع مثلاً أن نتنبأ مثلاً من ملاحظة الجبهة

العريضة لمجموعة من التلاميذ في إحدى المدارس بأنهم سيكونون فيما بعد من ذوى الخيال المشبوب ومن قادة الفكر والفن.

(٣) التفكير الدارج يقفز إلى التعميم السريع إذ تكفي بضع ملاحظات عن بعض المفكرين والفنانين من أن بعضهم كان يعاني من المرض الجسمي، أو النقص الحسي أو الأمراض النفسية والعقلية حتى يقفز إلى تصور أن العبقرية قرينة المرض والنقص. والتفكير العلمي لايكتفى بملاحظة أن " طه حسين " و " أبا العلاء المعرى " كانا كفيفين، أو أن " نيتشه " و " وفان جوخ " كانا مجنونين (أو أقرب للجنون) أو أن حالات من الاكتئاب الحاد كانت تتملك " توماس مان " و " شكسبير " و " كافكا " و " جبران خليل خبران " و "هيمنجواى" (الذي أنهي اكتئابه منتحراً بطلق نارى)، أو أن بعضهم كان فريسة للأمراض الجسيمة كالسل عند " تشيكوف " أو الزهرى الذي أصاب " بودلير " و "نيتشه". التفكير العلمي لايكتفي بهذه الملاحظات ليضع منها قانوناً أو نظرية. إذ لابد أن تكون الوقائع كافية قبل تبني أي تصور وأن تكون العينات ممثلة – وفق شروط معينة للجمهور الأصلي الذي سنعمم عليه نتائج ملاحظاتنا وتجاربنا (أنظر المراجع: ٢٦، ٢٧، ٢٨).

من الأمثلة الواضحة على التفكير الذي لم يلتزم بالأسلوب العلمي الاعتقادات التي كان ينسجها الناس في القرن السادس عشر حول إدانة الساحرات. فالساحرة في الشكل (أ) كانت توضع على سلم وتعتبر مذنبة إذا مال السلم على أي جانب وتعتبر بريئة إذا ظل في الوضع المستقيم.



(٤) مقدمات التفكير الدارج لا تؤدى حتماً إلى الاستنتاجات المبنية عليها. فظهور بضعة من المفكرين أو الأدباء بمظهر التوتر النفسي او المرض العقلي لا يعني أن المرض سبب من أسباب الإبداع، بل قد يعني العكس: إن المبدع يبدع بالرغم من مرضه وليس بسببه.

(٥) من السهل أن يقع التفكير الدارج في التناقض. ونعنى بالتناقض هنا أن نفسر الظاهرة ونقيضها بنفس السبب الواحد. فالجنون كدرجة عليا من درجات الفوضي في التفكير – يفسره شيطان أو روح خبيثة، والعبقرية – كدرجة عليا من درجات التنظيم العقلي والهروب من التشوش – تفسر بنفس السبب وهو وجود شيطان أو روح. وقد وقعت بعض الفلسفات النفسية في مثل هذا التناقض وذلك كنظرية التحليل النفسي لفرويد التي استخدمت بعض المفاهيم لتفسير الظواهر ونقائضها وذلك مثل مفهوم الكبت الذي ابتكره المحللون النفسيون لتفسير الإقبال الشديد على الجنس الآخر، أو النفور الشديد من الجنس الآخر. ومثل مفهوم تكوين رد الفعل الذي يظهر – فيما يرى فرويد (مرجع ١٩) – في صورة أفعال عنيفة تحدث على نحو لا شعورى وتظهر في الاتجاه المضاد للرغبة المعلن عنها، أو يظهر كمحاولة من الفرد للدفاع عن ميل يعانيه ولكنه يرفضه. فقد استخدم المحللون النفسيون هذا المفهوم في تفسير العدوان الشديد على الآخرين على أنه رد فعل للتربية القاسية لقمع التعبير عن العدوان. وكذلك استخدموه لتفسير ظواهر متعارضة مع العدوان مثل الأدب المفرط بصفته أيضا رد فعل لأسلوب قاس من التربية.

وسنرى فيما بعد أن جزءاً كبيراً من سياسة العلماء يتجه أساساً لتجنب هذا التناقض والنقص في التفكير، أو البحث عن شروط إضافية تؤدى إلى ظهور الأفعال ونقائضها في الموقف الواحد.

(٦) بعض المفاهيم الدارجة التي تتكون بهدف توضيح بعض الظواهر الغامضة تكون هي في ذاتها غامضة وغير مفهومة فأنا لا أعرف مثلاً ماذا يعني مفهوم شيطان الشعر هذا الذي تحدث عنه " أفلاطون ". ولا أعرف ما هو المقصود بمفهوم المرض المفسر للعبقرية.. هل هو مرض جسمي ؟ أم نفسي، أم عقلي ؟ وعلى أي نحو يؤثر في ظهور العبقرية ؟ وما مقدار ما يتوافر منه للشخص حتى يكون عبقرياً ؟ ...... الخ.

(٧) والتفكير العلمي يتعامل مع أفكار واضحة، ويجعل هدفه امتحان أفكاره، وإعادة التجارب. ولهذا فإن النظرية العلمية تنمو أو تتغير بكاملها أو تستبدل بنظرية أخرى إن ثبت عدم صمودها أمام الوقائع الجديدة. أما الفكر الدارج فلا يهتم بامتحان أفكاره كثيراً. وقد يكون لهذا السبب ثابتاً متصلباً رافضاً لما يخالفه من وقائع. ولهذا من المتوقع دائما أن تكون الأخطاء المترتبة علي

ممارسة التفكير غير العلمي أكبر بكثير من الأخطاء التي ترتبط بممارسة التفكير العلمي ومناهج بحثه. ومن ثم نحتاج للتعرف على أبعاد الأسلوب العلمي وبعض مناهج البحث فيه كما تمارس في دراسة السلوك الإنساني.

الخلاصــــة

هناك اعتقادات كثيرة شائعة عن علم النفس أغلبها خاطئ. وتلمس هذه المعتقدات مظاهر متعددة من علم النفس منها تعريفه، وموضوعات دراسته، وأساليبه في البحث. وقد تبينا موضوعيا أهم الأخطاء الشائعة. وقدم هذا الفصل صورة حديثة عن علم النفس من حيث تعريفه وموضوعات دراسته وأساليبه في التفكير. وتعلمنا منه أن علم النفس هو العلم الذي يدرس السلوك الإنساني دراسة علمية بهدف الوصول للقوانين التي تحكمه. وتعلمنا منه أيضاً أن السلوك يعبر عن أي نشاط داخلي أو خارجي يصدر عن الكائن. وانطلاقاً من هذا المنطلق عرضنا لأهم القطاعات السلوكية التي يدرسها علماء النفس المعاصرون وهو ما أدى إلى تبلور الفروع الأساسية من علم النفس والفروع التطبيقية.

وعرضنا لمعالم النظرة العلمية في علم النفس وأوضحنا أنها تعتمد على الملاحظة الدقيقة والقياس والتجريب وهى في هذا تختلف عن النظرة الشعبية الدارجة التي تعتمد على الخبرة العامة، والتعميم السريع وسنعرض فيما بعد للمزيد من التفاصيل عن الخصائص المنهجية التجريبية والقياس في علم النفس (أنظر الفصل الثاني).



الفصل الثاني
معالم المنهج
والنظريات العامة في علم النفس

(أ) مسلمات المنهج العلمي :

وجود نظام بين الوقائع والقابلية للتفسير.

أسـلوب المعرفة أهم من ماذا نعـرف.

(ب) مناهج البحث العلمي:

١ – المنهج التجريبي والتجربة النفسـية:

تعريف التجربة ونموذج تفصيلي من تجارب علم النفس.

عناصر التجربة:

- وجود ظواهر تحتاج للإستكشاف.
- التغيير المنظـم في المتغـيرات.
- ضبط المتغيرات وطرق الضبط.

٢ – المنهج الإرتباطـي.

(جـ) أدوات البحث العلمي:

- الاستبيانات أو الاستخبارات والمقاييس – المقابلة.

(د) ثلاث مراحل كبرى في تاريخ علم النفس :

- المرحلة الفلسفية – المرحلة الفسيولوجية – مرحلة الاستقلال.

(هـ) الاتجاهات النظرية العامة لعلماء النفس:

١ – الاتجاه السلوكي. ٢ – التحليل النفسـي.

٣ – الاتجاه المعرفـي. ٤ – الاتجاه الوجودي.

٥ – الاتجاه الإنساني.

(و) كيف نتعامل مع المدارس المختلفة لعلم النفس؟

(المنهج التوفيقي وتكامل المعرفة)



الفصل الثاني
معالم المنهج والنظريات العامة في علم النفس

(أ) مسلمات النظرة العلمية للسلوك

يسلم عالم النفس بإقدامه على دراسته للسلوك الإنسانى – أو الحيواني – يسلم منذ البداية أن للسلوك منطقاً منسجماً ينتظم من خلاله، فإذا حدث هذا الانتظام حدث السلوك. لهذا نجد أن من
أول المسلمات التى تنطلق منها النظرة العلمية للسلوك الإنسانى، هى أننا بصدد موضوع قابل للتفسير، بمعنى أن هناك أسباب تحكمه وشروط تستلزم حدوث سلوك معين أو عدم حدوثه.

ومثل هذا الهدف – أى التعبير عن المنطق الصحيح لواقع العلاقات بين الأشياء – هدف مشترك بين كافة العلوم. بل يمكن القول بأن صراع العلماء على مر التاريخ هو صراع ينطلق من هذا الهدف: أى الوصول إلى صياغة (أى قانون أو نظرية) تصف على نحو دقيق وواقعى مايحدث بين ظاهرة ما وبعض الشروط المحددة لها، بطريقة تجعلنا قادرين على التنبؤ المضبوط. فعالم البيولوجيا مثلاً يجاهد لكى يصل إلى الشروط التى تحكم مثلاً نمو ساق نباتية نمواً قوياً. وكل محاولاته التى تقوم على تعريض هذه الساق لشروط معزولة كاشعة الشمس، أو نوع من التربة، أو كمية من الهواء، أو نوع جديد من السماد، هي في الحقيقة محاولة للوصول إلى قانون دقيق يصف الشروط الملائمة للنمو العضوى. قس على هذا أيضاً ما يفعله علماء الكيمياء، أو الفيزياء أو الفلك،إنك مهما قلبت فيما يفعلوه ستجد أن هذا الهدف يقفز كسياسة عامة لهم جميعاً.

كذلك عالم النفس – الذى يلتزم بالنظرة العلمية للسلوك – يوضح مثلاً من خلال التركيز على البيئة الخارجية الاجتماعية أو الفيزيقية، أو البيئة الداخلية

العضوية أو الشخصية، الشروط التى تجعل منا قادرين على الإبداع والتفكير أو الانفعال، أو الإدراك، أو غيرها من مظاهر السلوك الإنسانى في الصحة والمرض.

أما المسلمة الثانية فهى أسلوب المعرفة. وقد أشرنا في الصفحات السابقة إلى أن المعرفة بالظواهر وتفسيرها ليس فى الحقيقة نقطة خلافية بين التفكير الدارج والتفكير العلمي. لأن تفسير الظواهر هدف إنسانى أساسي، ويراه بعض العلماء حاجة إنسانية عامة توجد حيث يوجد إنسان أو أشياء غامضة تحتاج للتفسير والإيضاح.

لكن ليس كل تفسير لظاهرة غامضة علم. وما يميز التفسير العلمى عن غيره هو أسلوب العالم في هذا التفسير لا أكثر ولا أقل: أى المنهج العلمي.

فما هي العناصر المكونة للمنهج العلمي ؟.

يمكن علي الأقل أن نحدد منهجين رئيسيين يستخدمهما علماء النفس في ملاحظاتهم للظواهر السلوكية وهما:

١. التجربة العلمية (مرجع ٤٢).
٢. القياس والمنهج الارتباطى (مرجع ٨٣).

ولكل طريقة منهما مزاياها وعيوبها. غير أنه ينبغى علينا قبل الدخول في هذه التفصيلات أن نوضح المقصود بكلتا الطريقتين.

(ب) المنهج التجريبى والتجربة النفسية

لنفرض أن عالم النفس الحديث تعرض لنفس التصور الدارج عن الفروق بين المرأة والرجل. وأراد أن يمتحن بعض التصورات الشائعة عن المرأة بأنها شديدة التقلب الوجداني. لإثبات صحة هذا التصور بطريق التجربة فإنه يحتاج لتعريض مجموعة من النساء في مقابل مجموعة من الذكور لعدد من المواقف من شأنها إثارة السلوك المتقلب. ثم يفحص العالم بعد هذا كلتا المجموعتين، ويقارن بينهما من حيث السلوك الناشئ الذى يسمى التقلب الوجداني.

وقد تكون المواقف التى يستخدمها العالم لإثارة هذا السلوك من خلال تطبيق اختبار للتقلب الوجداني على كلتا المجموعتين، وقد تكون في اصطناع مواقف أقرب إلى مواقف الواقع كأن يلاحظ حماس المجموعتين للتعاون في تجربة نفسية ثم يلاحظ مقدار التغير النفسي الذى يطرأ على مجموعة الإناث في مقابل مجموعة الذكور في الفترات المختلفة من التجربة. فيلاحظ مثلاً أن حماس الإناث يفتر تدريجياً وبسرعة أكبر من الذكور ويستنتج من هذا أن التصور الشائع بأن المرأة متقلبة وجدانياً تصور صحيح، لأنه اتخذ الحماس وتبدده السريع كمقياس للتقلب الوجداني (وبالطبع قد يكون التصور غير صحيح إن لم يلاحظ فروقاً بين الذكور والإناث في هذه الخاصية).

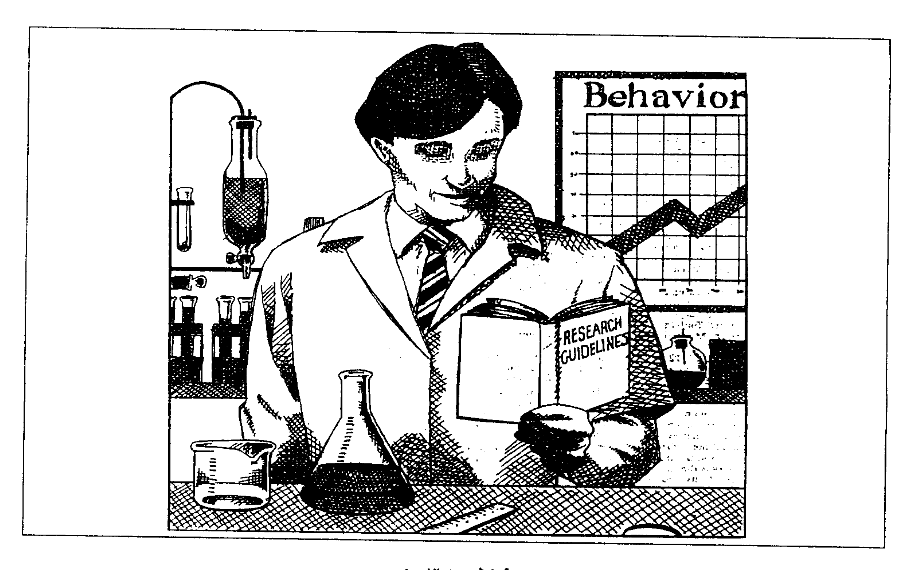
فى المثال السابق يتبلور تعريف التجربة العلمية في أنها: موقف أو (مواقف) أقرب إلى مواقف الواقع، تصنع بمهارة ويعرض لها الأشخاص بطريقة تسمح بإثارة السلوك ثم يلاحظ هذا السلوك الناشئ لهؤلاء الأشخاص ويقارنهم بغيرهم من الأشخاص الذين لايتعرضون لنفس الموقف أو نفس الظروف.

هذا هو التعريف العام للتجربة العلمية، غير أنه دائما ما توجد شروط أساسية يجب أن تتحدد مقدماً في ذهن الباحث قبل الدخول في إجراءا أي تجربة. ولكى نتبين تلك الشروط معاً عليك أن تستعرض بتمعن النموذج التفصيلى لتجربة الإندماج فى أداء الدور المسرحى عند ممثلى المسرح في الإطار الشارح (رقم ٣)، ففى هذا النموذج تتركز غالبية الشروط الرئيسية للتجربة العلمية في علم النفس.

فمن خلال النموذج المبين في الإطار الشارح (رقم ٣) يمكن لنا أن نستخلص المغزى الأساسى للتجربة السيكولوجية على أنها – كغيرها من التجارب فى الميادين الطبيعية – تتضمن أحداثاً واقعة تحت ظروف معينة يستبعد فيها أكبر قدر ممكن من المؤثرات الخارجية، بحيث تمكن ملاحظة التغير في السلوك ملاحظة دقيقة، وبالتالى التوصل إلى مابين الظواهر من علاقات.

ومن خلال هذا التعريف يمكن أن نحدد ثلاثة عناصر أساسية يجب أن يتضمنها أى تصميم تجريبى وهي:

١ - وجود ظواهر أو متغيرات تحتاج للإستكشاف.
٢ - التغيير المنظم في المتغير المستقل مع ملاحظة نتائج ذلك على السلوك.
٣ - ضبط المتغيرات وفيما يلي كلمة مختصرة عن كل عنصر منها:



شكل (٣)

بالرغم من أن علماء النفس لايقيمون معرفتهم بالسلوك وقوانينه باستخدام نفس أجهزة المعامل الطبيعية والكيميائية، فإنهم يستخدمون مناهج علمية واجراءات لاتقل دقة أو صرامة عن مثيلاتها فى العلوم الأخرى.

- ١

(*) **independent variable.**
(**) **dependent variable.**
(***) **how much**

٢ - العنصر الأول للتجربة العلمية يتمثل في محاولة إستكشاف علاقة، أو علاقات بين الظواهر والمتغيرات: أيها السبب وأيها النتيجة ؟ ويعتبر الفرض الذى تبدأ به التجربة تخميناً لتلك العلاقة، بحيث تأتى التجربة بعد ذلك إما مؤكدة أو داحضة أو موحية بتعديل هذا التخمين. ففي تجربة " ناتادزى " نجد أن الفرض الذى بدأ به هو وجود علاقة إيجابية بين الاندماج في أداء الدور المسرحى وسرعة تكوين إطار عقلى ملائم للشخصية التى يمثلها الشخص. ويسمى المتغير الذى نحاول أن نستكشف تأثيره (وهو سرعة تكوين إطار عقلى في تجربة ناتادزى) المتغير المستقل(*)، أما السلوك أو الاستجابات التى نحاول أن ندرس ما يحدث بها من تغير فتسمى المتغير التابع(**). التغيير المنظم في المنتغير المستقل: يهتم المجرب العلمى اهتماماً بالغاً بتحديد مدى التغيير الذى يطرأ على السلوك نتيجة للتغير الكمى في المتغير المستقل. بعبارة أخرى " كم*** "* من المتغير المستقل مطلوب لإثارة " كم " من المتغير التابع. والمسلمة الرئيسية وراء هذا الهدف أن كثيراً من العلاقات بين الأشياء تتغير من خلال التغيير الكمى فى عناصرها.

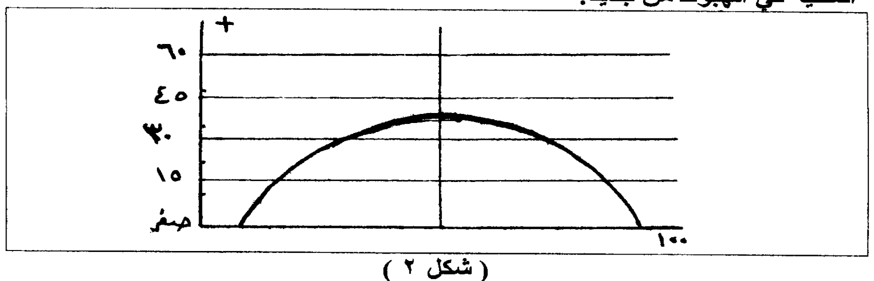
ويتجه الاهتمام بالتغيير الكمى فى التجربة العلمية إلى التحكم فى إظهار درجات تدريجية من المتغير المستقل ثم ملاحظة التغير الكمى الذى يطرأ على المتغير التابع. وبالتالي نستطيع أن نحدد إلى أى مدى تعتمد الظاهرة - الطبيعية أو السلوكية – على المتغير المستقل وتحت أي درجات يبلغ التأثير حده الأقصى.

بعبارة أخرى، فإن المجرب العلمي في العلوم البيولوجية لايكتفى مثلاً بالقول بأن أشعة الشمس ضرورية لنمو النباتات بل مطلوب منه التغيير التدريجى في كميات الحرارة الشمسية لكي يكتشف الحد الملائم من الأشعة الشمسية المطلوبة للنمو الجيد والحد الذى قد ينتهي بساق نباتية إلى توقف النمو أوالاحتراق.

و أمكن بفضل هذه المناهج العلمية والتجربة اكتشاف حقائق طريفة في علم النفس منها على سبيل المثال لا الحصر:

أ. أن الدافع مطلوب للنجاح والكفاءة في النشاطات العقلية وحل المشكلات المستعصية. لكن الزيادة المتطرفة في الدافع مثلها مثل نقص الدافع قد تؤدى إلى نتائج عكسية عن الكميات المتوسطة من الدافع، فزيادة الدافع تستثير قدراً مرتفعاً من التوتر يعوق التركيز واستثمار الجهد العقلي المطلوب للكفاءة في حل المشكلات. وبالمثل فإن انخفاض الدافع قد يصل بالإنسان إلى مستوى من الركود وانخفاض

المهمة بشكل لايستثير الحاجة للعمل ومواصلة الجهد العقلي المطلوب في النشاطات العقلية مثل الإبداع وحل المشكلات (انظر المرجع ٨). ويبين الشكل البيانى (الشكل ٢) تصوراً للعلاقة بين الدافع والكفاءة العقلية (كما تظهر في الأداء على عدد من الاختبارات التى تتطلب التفكير في بعض الحلول للمشكلات العقلية. ومن هذا الشكل يتبين أن الدرجة المتوسطة من الدافع هي التي تكون مصحوبة باكبر قدر من الكفاءة. ولهذا تسمى هذه العلاقة بين الكفاءة العقلية والدافع علاقة منحنية(*) وليست مستقيمة(**) (انظر المرجع٤٢). بمعنى أن الزيادة المطردة للدافع عن درجة الصفر تصحبها زيادة في الكفاءة ولكن إلى درجة معينة تبدأ بعدها الكفاءة العقلية في الهبوط من جديد.



(شكل ٢)

مستوى الدافع

العلاقة المنحنية بين الكفاءة العقلية والدافع تعني أن الدرجة المرتفعة من الدافع مثلها مثل الدرجة المنخفضة تقلل من الكفاءة العقلية ولكن الدرجة المتوسطة من الدافع هي التي تكون مصحوبة بزيادة في الكفاءة العقلية.

(ب)

(*) Curvllinear.

(**) Linear

المثال الثاني يمكن أن يستخلص من تجارب أبنجهاوس المبكرة عن الذاكرة. لقد اكتسبت تجارب هذا العالم أهميتها بفعل التحكم الكمي النظم بين الذاكرة "كمتغير سلوكي) والشروط التي تحكمها، واستطاع من خلال تجاربه أن يكشف عن عدّ من قوانين الذاكرة. وقد استهدى عالم نفسي آخر لاحق لابنجهاوس هو " كروجر " *Kroger* بنفس المبادئ (مرجع ١١٠) فأجرى تجربة لكى يدرس أثر المعنى واللامعنى في مقاطع لفظية على قوة التذكر مفترضاً أن الأشياء التى لها معنى يمكن تذكرها بسهولة أكثر. وقد تحقق من ذلك بالفعل. لكن ما أثار اهتمام كروجر *Kroger* – وهو العالم الذى تتحدث عنه بهذا الصدد – هو عدد مرات تكرار وإعادة المقاطع التى لها معنى حتى نصل إلى حفظها حفظاً جيداً. لقد استطاع كروجر من خلال التحكم التدريجي في مقادير تكرار المقاطع التى لها معنى أن يصل إلى أحد القوانين الرئيسية للتذكر ومؤداه:

" إن مزيداً من الحفظ للمادة اللفظية التى لها معنى حتى حوالى ٥٠% يكون مفيداً خصوصاً في التذكر بعد مندة طويلة نسبياً. أما أن يزيد الحفظ أكثر من ٥٠% فإن الفائدة تكون أقل. بعبارة أخرى، فإن تمرينات التكرار وزيادة الحفظ لا تؤدى إلى زيادة التذكر هكذا بلا حدود" (مرجع ١١٠).

طرق تحقيق التغيير المنظم في المتغير المستقل:

يمكن أن يتم التحكم في المتغير المستقل بطرق منها:

١ الإظهار التدريجى لكميات متفاوتة الشدة أو العدد من المتغير المستقل كأن نحاول دراسة تأثير الضوء على انقباض " إنسان " العين، بتعريض العين لكميات من الضوء تزاد تدريجياً وفق مقاييس القوة الكهربائية وهي الفولت. أو أن ندرس تأثير كمية المادة على الحفظ من خلال إعطاء قوائم لفظية متفاوتة الأطوال. (بعضها مثلاً يتكون من ٥ كلمات تزداد تدريجياً حتى نصل لقوائم من ٤٠ كلمة) ثم نتلوها على بضعة أفراد مرة تلو الأخرى حتى يمكنهم حفظها ثم نلاحظ عدد المرات المطلوبة لحفظ كل قائمة. وبالتالى نستطيع أن نستنتج تاثير الطول في القوائم على الحفظ.

٢ ومن طرق تحقيق التغيير المنظم تكوين مجموعات متنوعة من الأشخاص بحسب درجاتهم على أحد المقاييس، أو على حسب خضوعهم لجوانب من المتغير المستقل. وذلك كما في تجربة "ناتادزى" فى الإطار الشارح (رقم ٣ -

) وفي محاولته لتحقيق درجات من الاندماج المسرحى الجيد بإحضار ٨ عينات تبدأ بالممثلين الممتازين (الذى يعتقد في نجاحهم القوى فى هذه الخاصية) وانتهاء بالمجموعة الكوميدية (التى يعتقد عدم نجاحها في الاندماج بسبب اتجاههم النقدى نحو الشخصية التى يقومون بتمثيلها).

إطار شارح
هل يميل المبدعون للإختلاف والشذوذ؟
(مثال لاستخدام التجربة في دراسة الإبداع)

كمثال لاستخدام المنهج التجريبي دراسة قام بها المؤلف لتحديد ما يتركه التفكير الابتكارى والإبداعى على الشخص من رغبة في الإختلاف عن المحيطين به في السلوك والتصرفات اليومية (مرجع ١). لقد كان من المتوقع أن زيادة الميول الإبداعية والتفكير الابتكارى عند شخص معينن، يجعله ميالاً للفردية والاستقلال وبالتالى سيكون ميالاً لعدم المجاراة، وميالاً لإظهار الاختلاف في تصرفاته اليومية وأنماط سلوكه اليومى المعتاد. ولهذا أعطينا عدداً من اختبارات الإبداع (انظر الفصل ١١ عن نماذج من هذه الاختبارات) لعينات من الطلاب. ثم قسمنا الطلاب إلى ثلاث مجموعات على حسب درجاتهم: المرتفعون في الإبداع والإبتكار والمتوسطون والمنخفضون. و تبين لنا أن التعبير عن مظاهر الاختلاف عن الجماعة، والمخالفة، والفردية، وعدم المجاراة (في عدد من المقاييس التى أعطيت للمجموعات الثلاث) تظهر فقط عند المتوسطين، في درجة الإبداع وتنخفض عند المنخفضين، وتظهر لدى المرتفعين علامات عكسية تدل على ارتفاع في الميول الاجتماعية، والمجاملات والتوحد بالجماعة. لقد استطعنا من خلال هذه التجربة ومن خلال التحكم في درجات من المتغير المستقل بتقسيم المبدعين إلى ثلاث مجموعات بحسب درجاتهم أن نثبت أن الفكرة الشائعة عن المبدعين بأنهم يميلون للشذوذ الاجتماعى غير صحيحة، وإن ظهر ذلك فإنما يكون مرتبطاً بالمستويات المتوسطة من الإبداع (مرجع ٨).

- ٣

ومن الطرق الشائعة بين الباحثين القيام باستبعاد كافة المتغيرات فيما عدا المتغير المستقل. ويتم هذا الاستبعاد بطرق متعددة من أهمها تعريض شخص أو جماعة للمتغير المستقل وتسمى بالجماعة التجريبية، وعدم عرض المتغير المستقل في مجموعة أخرى تسمى المجموعة الضابطة، ثم يقارن بعد هذا بين المجموعتين فى المتغير (أو المتغيرات) التابعة.

فإذا أردنا أن نمتحن التصور القائل أن النساءسريعات الإحباط، فإننا قد نعرض مجموعة من الإناث لموقف يستثير الإحباط (بأن نعطيهم مثلاً اختباراً للذكاء ثم نخبرهن أن من السهل عليهن أن ينتهين من الإجابة خلال ٥٠ دقيقة، ولكن وبعد مرور ٢٠ دقيقة نخبرهن أن الوقت المسموح به قد انتهى). ثم نلاحظ الإحباط عليهن نتيجة لهذا الموقف سواء بالملاحظة الدقيقة ورصد التعليقات اللفظية التى تصدر منهن نتيجة لهذا أو بإعطائهن مقياساً للإحباط. وقد نجد أن هناك مايدل على العدوان منهن (كالاحتجاج أو الاستنكار) على المجرب نتيجة لإحباط دافع الإنجاز. هل يمكن أن نستنتج من هذا أن فرضنا صحيح وهو أن الإناث أسرع إحباطا من الذكور؟ الحقيقة لا، إذ ما يدرينا بأن هذا لا يسود بين الذكور أيضاً. لهذا نحتاج لمجموعة من الذكور (ضابطة) نعرضها لنفس الموقف ونلاحظ استجاباتهم ونرصدها ونقارنها بمجموعة الإناث، ثم نقرر بعد هذا أى المجموعتين أقدر على تحمل الإحباط أو عدم التحمل.

لكن يجب أن تكون مجموعة الذكور متماثلة مع الإناث فيما عدا التعرض للموقف الإحباطى الذى تدرس تأثيره على السلوك. فهذا شرط ضرورى لتحقيق مزيد من الضبط لإثبات أن التغير راجع للفروق الجنسية. ومن المتغيرات التى يراعي فيها تكافؤ المجموعتين عادة: السن والمستوى التعليمى، والطبقة الاجتماعية،ووقت إجراء التجربة.. ألخ. تصور مثلاً أننا لم نساو بين المجموعتين في المثال السابق من حيث العمر فكان متوسط العمر فى مجموعة الإناث أعلى من الذكور، ووجدنا بالفعل أن الإناث يظهرن قدراً أكبر من العدوان نتيجة للإحباط. هنا أيضاً لا أستطيع القول أن الإناث أقل قدرة على تحمل الإحباط. فلماذا لايكون هذا راجعاً إلى تأثير زيادة العمر في مجموعة الإناث ؟.

ومن الأمثلة على استخدام هذا النوع من الضبط ما نلاحظه في تجربة "ناتادزى" (مرجع٨) من حيث المقارنة بين ممثلى الدرجة الأولى المحترفين وغيرهم من حيث مستوى نجاح كل منهم في تكوين إطار عقلى يلائم الشخصية التى يقوم الممثل بتمثيلها. فبدون وجود مجموعات ضابطة لم

يكن بالإمكان لناتادزى أن يستنتج أن النجاح في التمثيل يرتبط بسرعة تكوين إطار عقلى ملائم للشخصية المتخيلة (مرجع ٨).

طرق أخرى لتحقيق الضبط :

يستحيل أحياناً (أو يصعب) التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة لتعقد المتغيرات التى يجب ضبطها في كلتا المجموعتين. ولهذا يلجأ المجربون لطرق أخرى لتحقيق الضبط بين المتغيرات منها: المقارنة بين سلوك الجماعة الواحدة قبل الخضوع للمتغير التجريبى (المستقل) وبعد الخضوع لـه.

ومن الأمثلة على هذا النوع من الضبط تجربة أجراها باركر ودمبو وليفين *(Barker, Dembo & Lewin* عن تأثير الإحباط على لعب الأطفال(عن ٢١٨) فقد أخذ المجربون مجموعة من الأطفال ووضعوا كل واحد منهم منفردا في حجرة صغيرة بها مجموعة من اللعب البسيطة والدمى. وكان يسمح لكل طفل بلعب حر لمدة نصف ساعة. وفى خلال هذه الفترة كانت تسجل التغيرات على سلوك الطفل (من قبل ملاحظين لا يراهم الأطفال) من حيث اتجاه اللعب للبناء لا للهدم. وكان يتم تقدير النزعة البنائية * في لعب الأطفال بجمع بعض المظاهر السلوكية الدالة على ذلك بما في ذلك قدرتهم على استخدام الخيال والتصور الذهني والتنظيم واتجاه النشاط نحو سلوك جيد مرتبط بأهداف معينة منظمة في الموقف.

وبعد تقدير درجة كل طفل في نزعته نحو اللعب البنائى بالشكل السابق، تم نقل كل طفل على حدة إلى مكان آخر من نفس الحجرة بها مجموعة من اللعب الأكثر جاذبية من اللعب فى المجموعة الأولى. ثم سمح لهم باللعب بها. وفي أثناء اندماجهم في اللعب اصطنع المجربون موقف إحباط بأن قاموا بإبعاد الأطفال، وإيقافهم عن اللعب فجأة. وقادوهم للمكان السابق من الحجرة. وأغلقوا مجموعة اللعب الجذابة في باب زجاجي يسمح للأطفال بالإستمرار في مشاهدة هذه اللعب لكن دون لمسها، وأن يستمروا في اللعب بالدمى غير الجذابة. وفي أثناء هذا الموقف تم من جديد ملاحظة النزعة البنائية للأطفال بنفس الطريقة السابقة. وكان يقارن بين سلوك الأطفال من حيث مقدار النزعة البنائية قبل التعرض للإحباط وبعد التعرض له. ودلت التجربة بالفعل أن سلوك الأطفال يتضاءل في نزعته البنائية تحت تأثير الإحباط فضلاً عن ظهور مظاهر انفعالية شاعت بين الأطفال نتيجة للإحباط مثل القلق والتشنجات والعويل، أو محاولة كسر الباب أو الأثاث، فضلاً عن تناقص الحوار الودى مع المجرب، واختفاء المرح،وشيوع الاكتئاب والحركات القلقة والعدوانية كالضرب والركل والإتلاف، والكلام بأصوات مرتفعة والصراخ.

في هذه التجربة اتخذ الفرق بين درجة الفرد على المتغير التابع " النزعة البنائية والسلوك المتزن" قبل التعرض للمتغير التجريبى (الإحباط) وبعده مقياساً للتغير على السلوك. وبهذا نتغلب على مشكلة الوصول إلى عينة ضابطة بنفس مواصفات العينة التجريبية.

غير أن من عيوب هذا التصميم القبلى ـ البعدى (*) أنه اقتصر على بعض المتغيرات المستقلة. فهناك كثير من المتغيرات المستقلة يصعب تحديدها بدراسة بعدية دون أن نفسد منها. لنفرض إننا أردنا المقارنة بين تأثير أسلوب المحاضرة وأسلوب المناقشة على فهم وتعلم موضوعات في علم النفس العام مثلا. فإن إلقاء الموضوع بشكل محاضرة، ثم إلقاؤه بشكل مناقشة بعد ذلك لن يسمح بالعزل الجيد للمتغيرات التى قد تفسد من هدف التجربة كتدخل عامل الألفة بالموضوع نتيجة لإلقائه أولا، (محاضرة أو مناقشة) ثم إعادته بالشكل الآخر بعد ذلك، وقد يكون الحل لهذا مثلاً أن نختار موضوعين من موضوعات هذا العلم متكافئين في الصعوبة والوقت المطلوب لفهمهما. ولكن هذا هو نفس الحل الذى تقدمه فكرة المتغير التجريبى والمتغير الضابط كما سبق وأن شرحنا.

لهذا تتجه بعض التصميمات التجريبية الجيدة للجمع بين الفكرتين: القبلية والبعدية وفكرة المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية. وكمثال على ذلك التجربة التى قام بها شلورف *Schlorff* (١٥) بهدف زيادة التسامح نحو الزنوج:

استخدم المجرب مجموعتين من الطلاب روعى فيهما التكافؤ في العمر، والقومية، والذكاء والاستقرار الوجدانى. عرضت أحداهما لبرنامج من المحاضرات (١٥ محاضرة بواقع ٤٥ دقيقة للمحاضرة) عن مساهمات الزنوج في الحضارة، ودورهم في البناء الاجتماعى وتاريخهم. وقد بدأت التجربة بتطبيق مقياس للتعصب ضد الزنوج والتباعد الاجتماعى عنهم عند المجموعتين. ثم قارن المجرب بعد هذا بين المجموعتين وباستخدام نفس المقياس. فلاحظ أن المجموعة الضابطة (أى التى لم تتعرض لبرنامج المحاضرات) استمرت بنفس اتجاهها المتعصب نحو الزنوج. أما المجموعة التجريبية فقد ارتفعت لديها مرتبة الزنوج ارتفاعاً جوهرياً نتيجة للمحاضرات.

(*) **Before-after.**

هكذا إذن يمكن تحقيق الضبط التجريبي. هناك بالطبع طرق أخرى (أنصح القارئ المهتم بهذا الموضوع أن يطلع عليها في المراجع رقم ٢٨، ٤٢، ٨٠، ١١٠، ١٤١). ونكتفي كنتيجة عامة بالقول أن الضبط التجريبي ماهو إلا محاولة للتكيف للتعقد الموجود في الظواهر باستبعاد كافة الشروط التي قد تؤثر في السلوك مع التحكم في متغير واحد مستقل (أو أكثر) بحيث تكون النتائج التي نلاحظها على اكبر درجة من الدقة واليقين. والمنهج التجريبي بهذا المعنى يعبر عن عملية خلق تحتاج لكل مهارات الباحث على الحكم الجيد والتخطيط السليم والإبتكار.

(جـ) المنهج الارتباطي والقياس النفسي

إذا كان الهدف من التجربة هو تحديد العلاقات بين الظواهر بالكشف عن أيها السبب وأيها النتيجة،فإن الهدف من المنهج الإرتباطي هو اكتشاف أنواع العلاقات بين الظواهر المختلفة، تاركاً للمنهج التجريبي بعد ذلك استكشاف علاقات السبب والنتيجة بين الظواهر والمتغيرات المختلفة. بعبارة أخرى فإن المنهج الإرتباطي يكتفي بتحديد ما إذا كانت توجد علاقة ما بين المتغيرات أو لا توجد ولكنه لا يستطيع – إلا بالتعاون مع التجربة – تحديد العلاقة السببية بين المتغيرات فيما بينها أي أي منها السبب وأيها التابع. فعندما نجري دراسة باستخدام المنهج الارتباطي عن العلاقة بين الرغبة في النجاح والتفوق والتحصيل الدراسي فقد نكتشف أن هناك علاقة إيجابية بينهما أي أنه كلما ارتفعت رغبة التلميذ في النجاح كلما ارتفعت رغبته في الجد والتحصيل.

ولكن لا يجب أن نستنتج من وجود ارتباطات بين المتغيرات وجود علاقة سببية بينهما، أي أن نستنتج في المثال السابق أن الرغبة في النجاح هي السبب وأن التحصيل هو النتيجة. فقد يكون العكس صحيحاً أيضاً، وقد يكون كلاهما نتيجة لسبب آخر، هو مثلاً ارتفاع مستوى الذكاء أو الحاجة للتفوق على الآخرين. إن وجود ارتباط يعرفنا فقط أنهما (النجاح والتحصيل) ظاهرتان متلازمتان في الحدوث. أما إن شئت أن تعرف أيهما السبب أو النتيجة، فهذا متروك لتجربة أو لعدد أكبرمن التجارب التي يمكن التحكم من خلالها في المتغيرات بالطرق التي عرضنا لها من قبل.

أدوات البحث العلمي المستخدمة في الدراسات الارتباطية:

إذا كانت وسيلة المنهج التجريبي هي التجربة، فإن وسيلة المنهج الإرتباطي هي استخدام المقاييس لقياس الظواهر والمتغيرات المدروسة، ومعاملات الإرتباط بينها.

القياس والمقاييس النفسية:

لكى نكتشف وجود علاقة بين ظواهر أو سمات أو جوانب سلوكية أو بينية مختلفة لابد – بادئ ذى بدء – أن تكون لدينا سبل لتقدير هذه الجوانب. إذا أردت مثلاً أن اكتشف العلاقة بين الذكاء والتحصيل الدراسي فإنني يجب– إن شئت لأحكامى أن تكون على قدر كبير من الدقة – أن أحدد بالضبط المقادير التى يوجد بها الذكاء وما يصحب ذلك من مقادير في التحصيل الدراسي. ولهذا يعتبر القياس النفسى من العلامات البارزة في التطور العلمى بعلم النفس الحديث.

وإن شئت تعريفاً لما يعنيه مفهوم القياس فإن أبسط وسيلة لذلك أن تتصوره كاختبار مدرسى موضوعى يعطيه أحد المدرسين في مادة معينة. ولكن المقياس النفسى يختلف عن الاختبار المدرسى في عدد من الخصائص. فالمتطلبات الموضوعية للمقاييس متنوعة وتحتاج لإثباتها لجهد كبير. فضلاً عن هذا، فإن الاختبارات المدرسية تكون الإجابة عنها إما صحيحة أو خاطئة. بينمنا لا تتطلب المقاييس النفسية ذلك إلا في بعض الحالات. فغالبية مقاييس الشخصية لا تكون عنها الإجابة صحيحة أو خاطئة بالضرورة، لأن الهدف من الإجابة يكون تحديد الخصائص المزاجية أو الدافعية للشخصية وليس لتقدير الصحة والخطأ في هذه الجوانب.

شروط المقياس النفسى الجيد:

المقياس النفسى الجيد يجب أن تكون بنوده ممثلة للسلوك المراد قياسه. فمقياس لسمة معينة في الشخصية كالقلق يجب أن تكون بنوده ممثلة للتنوعات المختلفة التى يظهر بها القلق (انظر ٣، ٦). والمقياس الجيد يجب أن يتميز بالموضوعية **أى بإمكانية تقدير مدلولاته دون غموض، كذلك يجب أن يكون تصحيحه ملتزماً بهذا الشرط.**

ويجب أيضاً أن يتضمن المقياس الجيد معايير للجماعات المختلفة. **فالإجابة على الإختبار والحصول على درجة معينة فيه لاتعنى أى شئ إلا إذا كانت هناك متوسطات (أو معايير) للجماعات المختلفة تقارن على أساسها درجات الفرد. ولهذا يجب تطبيق الإختبار – قبل استخدامه في قرارات مهمة خاصة بالفرد – على عينات ضخمة تمثل الجمهور الأصلى. وبناء على ذلك يتم إعداد المعايير التى تصبح بعد ذلك مرجعاً تفسر فى ضوئه الدرجات الفردية.**

وفضلاً عن الموضوعية والتقنين والمعايير هناك شرطان هامان آخران هما: الصدق أو المصداقية والثبات.

فلكى يكون المقياس جيداً يجب أن يكون ثابتاً أى أن يعطينا نفس النتيجة إذا ما قمنا بتطبيقه في أوقات مختلفة. فالترمومتر الذى يعطيك مقياساً لدرجة حرارة شخص معين في يوم يجب أن يعطينا نفس النتيجة في الأوقات الأخرى إلا إذا كان هناك تغير فعلى في حرارة الشخص. أما إذا تناقضت قراءات الترمومتر من مرة إلى أخرى دون أسباب في الكائن فإن معنى هذا أن الترمومتر الذى استخدمناه غير صالح. وبالطبع قد نقبل فروقاً طفيفة في المقياس عند إعادة تطبيقه لكن إذا زادت هذه الفروق أو تناقضت فإننا يجب أن نشك في سلامة المقياس (للمزيد عن الثبات وطرق استخلاصه انظر مرجع ٨٠).



(شكل ٣)

يعتبر ظهور المقاييس النفسية من أكبر العلامات الدالة على التطور بعلم النفس العلمى.. ومن أهم المقاييس الشائعة مقاييس الذكاء كمقياس " ستانفورد بينيه " ومقياس " وكسلر بلفيو " وفى الصورة أحد الأخصائيين النفسيين يطبق جزءاً من مقياس ستانفورد بينيه على أحد المفحوصين.

كذلك يجب أن يكون المقياس صادقاً أى أن يقيس المقياس ما أعد لقياسه فعلاً. مقياس الذكاء يجب بالفعل أن يقيس الذكاء وليس التحصيل الدراسى أو

الإبداع. ولكى نتأكد من أن مقياساً ما للذكاء مثلاً صادق يمكن ان نقارن الدرجات عليه بالدرجات على مقاييس مرتبطة بالذكاء مثلاً أو أن نطبقه على طلاب جامعيين مثلاً وأشخاص من نفس العمر في مدرسة للمتخلفين عقلياً فإذا حصل الطلاب الجامعيون على درجات مرتفعة ودالة جوهرياً فإن معنى ذلك أن المقياس الذى وضعناه استطاع أن يتنبأ بنجاح بأداء الأذكياء أى أنه صادق.

وهناك اليوم عشرات المقاييس التى ابتكرها علماء النفس لكثير من الخصائص الشخصية (انظر الفصل ١٤) والذكاء (انظر الفصل ١٣) والإبداع (الفصل ١١) والدوافع (الفصل ١١)، وسمات الشخصية، ومظاهر الاضطراب النفسي بما فيها القلق أو الاكتئاب.. إلخ.

معامل الإرتباط و التحليل العاملي:

الآن وقد أصبحت لدينا مقاييس لمتغيرات وسمات متنوعة من السلوك يمكن اكتشاف العلاقات بين هذه المتغيرات باستخدام المقاييس المعدة لها. ويتم استكشاف العلاقات بمنهج شائع هو المنهج الارتباطى الذى يعتمد على طريقة إحصائية اسمها معامل الارتباط.

لنفرض أننا نريد أن نعرف ما إذا كانت هناك علاقة بين الذكاء والتحصيل الدراسي مانفعله في هذه الحالة هو أن نعطى مقياسين أحدهما للذكاء والآخر للتحصيل الدراسى لـ ١٠٠ طالب ثانوى مثلاً ثم نرتب أداء كل منهم بالنسبة للآخرين على كل مقياس، فإن جاء ترتيب كل منهم على مقياس الذكاء نفس الترتيب على مقياس التحصيل بحيث أن الأخير في التحصيل الدراسي هو الأخير في الذكاء، والمتوسط في التحصيل هو أيضا حاصل علي الدرجة المتوسطة في الذكاء، والمرتفع هنا مرتفع هناك فمعنى هذا أنه توجد بالفعل علاقة أو ارتباط أو تلازم بين الخاصيتين. بعبارة أخرى فإن معامل الإرتباط يشير الى قيمة عددية تعبر عن مقدار التصاحب والترابط في التغير بين المقاييس.

وقد يكون معامل الارتباط إيجابياً عندما توجد علاقة إيجابية بين المتغيرات كما في المثال السابق عن الذكاء والتحصيل الدراسي. ومن أمثلة العلاقات الإيجابية أيضاً العلاقة بين الطول والوزن (كلما زاد الطول زاد الوزن) والعلاقة بين القلق النفسى وسوء التوافق (كلما زاد القلق ازداد سوء التوافق) والخجل والانطواء الإجتماعى (زيادة الخجل تصحبها زيادة في الانطواء).

وقد يكون معامل الارتباط سلبياً وعندها تكون الزيادة في جانب مصحوبة بانخفاض في الجانب الآخر وذلك كالعلاقة بين مستوى التوتر النفسى والتحصيل الدراسى (إذا زاد التوتر قل التحصيل الدراسي وإذا قل التوتر ازداد التحصيل الدراسي)، ومن أمثلتها أيضاً العلاقة بين الانطواء والانبساط، والعلاقة بين المجاراة والإبداع، والتسلط والتسامح في التعامل مع الأطفال، وغير ذلك من أمثلة نلاحظها فى ثنايا الفصول المختلفة من هذا الكتاب.

ويعتمد على معامل الارتباط منهج آخر معروف باسم التحليل العاملى (انظر مرجع ١٢، ٢٢) الذى يعتبر الآن من الأساليب الإحصائية الشائعة في علم النفس التي يدين لها العلماء بكثير من المنجزات والنتائج الضخمة. ويهدف التحليل العاملي من خلال استخدام بعض الأساليب الإحصائية إلى استخلاص الخصائص المشتركة التى تجمع بين عدد من المقاييس دون العدد الآخر. لنفرض إننا أعطينا ١٥ مقياساً متنوعاً لعينة من ٢٠٠ طالب واستخرجنا معاملات الارتباط بين هذه المقاييس. ثم لاحظنا – بإجراء تحليل عاملى عليها – أن بعضها يرتبط بالبعض دون البعض الآخر. إننا إذن نفترض أن هناك عاملاً أو خاصية مشابهة تجعل بعض المقاييس ترتبط ببعضها ولا ترتبط بالبعض الآخر. وهذا هو هدف التحليل العاملى: استخلاص العوامل أو الأبعاد الرئيسية التى تنظم قطاعات متنوعة من السلوك الإنسانى.

بفضل التحليل العاملى أمكن اكتشاف وجود عامل للذكاء يجمع بين مقاييس الفهم العام، والمعلومات العامة، والتجريد ... إلخ (الفصل ٩) وأن هناك عامل للإبداع يجمع بين مقاييس الطلاقة اللفظية والمرونة العقلية والأصالة (الفصل ١١) وأن هناك عاملاً للانطواء في الشخصية نتيجة لإرتباط مقاييس الخجل الإجتماعي، والانزواء، والاكتفاء الذاتى، والحساسية (الفصل ١) وعامل للتسلطية نتيجة لارتباط مقاييس ميول القوة والمحافظة، والتطرف، والخضوع لنماذج القوة والعدوان على الضعاف بعضها بالبعض الآخر (انظر الفصل ١٣) ... وهكذا. فالتحليل العاملى إذن هو أسلوب يساعدنا على إختصار التنوعات المختلفة في السلوك البشرى باختزالها إلى أبعاد قليلة لها معنى وبذلك يحقق الاقتصاد في الجهد العملي.

نكتفى بهذا القدر عن المنهج الارتباطى وما يتعلق به من قياس وتحليل عاملى. وقد تعرضنا لهذا المنهج بتفاصيل أكثر خاصة في الفصول ٩ ، ١٠، ١١، ١٢، ١٣ والخاصة بالشخصية والذكاء والإبداع بسبب اعتماد كثير من النتائج في هذه المجالات على المنهج الارتباطي.

المقابلة الشخصية[*]: استخداماتها وفنيات إجرائها

تبرز أهمية المقابلة بكونها أداة هامة من أدوات البحث العلمى فى علم النفس وفى غيره من العلوم، وهى اداة رئيسية يستتخدمها الأخصائيون عندما يريدوا أن يحصلوا علي معلومات مباشرة عن الشخص، ولهذا نجد انها تستخدم بوفرة فى مجالي التشخيص والعلاج النفسى بشكل خاص.

فالمقابلة: عبارة عن موقف تواصل لفظى (محادثة) بين إثنين أو أكثر بهدف الوصول الى معلومات من أحد الطرفين أو التعديل من جوانب معينة من سلوكه.

أنواع المقابلة: تختلف أنواع المقابلات باختلاف الهدف أو الغرض الذى تجرى من أجله المقابلة، ولهذا يختلف العلماء فى تحديدهم للأنواع المختلفة من المقابلة. إلا أنه يمكن تحديد ستة أنواع رئيسية من المقابلة فى المجال النفسي لكل نوع منها هدف رئيسى محدد:

١. المقابلة التشخيصية- العلاجية:

تجرى بهدف الفحص الطبى النفسى للمفحوص بحيث يمكن من خلالها وضع الشخص فى فئة من فئات التشخيص الشائعة. ويتم التركيز فى هذا النوع على تحديد الأعراض المرضية لدى الحالة، ومتى ظهرت وكيف تطورت.

(٢) المقابلة التى تجرى بهدف الإلتحاق بعمل أو مؤسسة علاجية:

تهدف الى تحديد حالة المفحوص بصفة مبدئية وامكانية قبوله أو التحاقه بعمل ما أو المؤسسة أو المستشفي للعلاج. وعادة ما تكون قصيرة وتركز على معرفة رغبات الشخص ودوافعه وسمات شخصيته، ويتم من خلالها أيضا توعيته بطبيعة العمل أو بنوعية الخدمات التى تقدمها المؤسسة ومدى ملائمتها لتوقعات المفحوص.

(*) Interview

(٣) المقابلة بهدف دراسة الحالة أو التاريخ الاجتماعي:

تتم من قبل الأخصائيين الإجتماعيين فى الغالب بهدف الحصول على معلومات رئيسية عن حياة المفحوص وظروفه الأسرية، وعلاقاته بالأسرة والعمل وغير ذلك من أهداف تحددها طبيعة الدراسة أو الهدف العلمي.



شكل (٤)

تعتبر المقابلة الشخصية من أهم أدوات البحث العلمى وجمع المعلومات عن الفرد. وعادة ماتنطوى المقابلة على موقف تواصل لفظى بين طرفين أو أكثر بهدف الوصول إلى معلومات، أو للتعديل من سلوك الفرد أو علاجه. وتستخدم المقابلة فى ميادين شتى من أهمها مقابلة المرضى النفسيين بهدف تشخيص مشكلاتهم أو التعديل فى جوانب سلوكهم.

(٤) مقابلات الفرز أو التشخيص المبدئي:

ويهدف منها انتقاء الأفراد الصالحين للقيام بمهنة معينة أو أداء واجب محدد، وكذلك عزل الأفراد غير الصالحين لهذا العمل. وتتضمن مقابلات الفرز تصنيف الأفراد بحسب درجاتهم في الموضوعات المطلوبة بما في ذلك مثلا مرضهم النفسى، نواحى العجز الذى يعانى منه المريض سواء تخلف عقلى أو اضطراب سلوكى .... إلخ.

ثلاث مراحل كبرى من التطور في تاريخ علم النفس

إذا نظرت للجدول المرفق (جدول ١) سيسهل عليك أن تري أن تاريخ علم النفس يمتد لعدد طويل من السنين، ولكنه مر بتطورات عدة، قبل أن يتبلور في صورته العلمية المعاصرة والممتدة عبر كثير من حقول المعرفة وميادين الممارسة ومؤسسات الخدمات النفسية والسلوكية عبر جميع مجالات الاهتمام الحيوية تقريبا. ويمكن في الواقع تحديد ثلاث مراحل من التطور في علم النفسكما يلي:

٢. المرحلة الفلسفية و مرحلة التأمل النظري.
٣. المرحلة الفيسيولوجية-البيولوجية
٤. مرحلة الاستقلال والتوسع

ولعل من المفيد أن نوضح أبعاد كل مرحلة من هذه المراحل علي مدي قرن من الزمان. وبالرغم من أن الكثير قد ينظر لتاريخ أي علم علي أنه جزء ميت لا يضيف لمعرفتنا بهذا العلم، فإن القارئ سيسهل عليه أن يكتشف كثيرا من الفوائد التي ارتبطت بكل مرحلة من مراحل التطور، وما أضافته كل منها من امتداد منهجي وفي الموضوعات الثرية التي أوصلته لمرحلته الراهنة.

جدول١

نقاط تحول في تطور علم النفس في العالم العربي والغربي

في عام	حدثت التطورات التالية:
٧٩٢ هجرية	إنشاء أول مصحة عقلية في التاريخ في بغداد بالعراق.
١٨٦٩	جالتون ينشر كتابا هاما بعنوان وراثة العبقرية يروج فيه لفكرة أن الذكاء موروث.
١٨٧٩	**"فونت" Wundt ينشئ أول معمل لعلم النفس في لايبزيج بألمانيا.**
١٨٨٦	ولادة "جان بياجيه" Piaget في لوزان بسويسرا الذي أصبحت كتاباته في تطور تفكير الطفل فيما بعد من المعالم الرئيسية في علم نفس النمو.
١٨٦٩	إنشاء أول عيادة نفسية لعلاج الأطفال ذوي المشاكل الخاصة وذلك بجامعة بنسلفانيا بأمريكا.
١٨٩٢	إنشاء جمعية علم النفس الأمريكية. APA

	(تابع) جدول ١ **نقاط تحول في تطور علم النفس في العالم العربي والغربي**
١٩٠٤	"بافلوف" Pavlov يحصل علي جائزة نوبل عن عمليات الهضم التي مهدت الطريق لاكتشاف مبادئ التعلم
١٩٠٥	"الفرد بينيه" Binet ينشر أول مقياس للذكاء في العالم والذي يحمل إسمه حتى الآن.
١٩٢١	"هرمان رورشاخ" Rorschach ينشر مقياس بقع الحبر Rorschach Inkblot Test الذي يعتبر من أوائل المقاييس الاسقاطية في قياس الشخصية.
١٩٣٧	مجلة تايمز الأمريكية تنشر مقالا بعنوان "الفئران تستطيع أن تدير أجهزة البيع بحثا عن الطعام" وهي عن تجارب "سكينر" Skinner في التعلم الفعال.
١٩٣٨	"هنري موراي" **H. Murray** ينشر إختبار تفهم الموضوع TAT والمعروف بأهميته في تقييم الشخصية ومعرفة الحاجات التي توجهها من خلال كتابة قصص عن مجموعة من الصور التي اختارها بعناية.
١٩٤٥	المجلة الأمريكية للسيدات تنشر مقالا بعنوان "طفل في صندوق" تصف فية تجارب "سكينر" علي ابنته التي حاول تنشئتها وفق نظريات التعلم في بيئة صحية محكمة. ولم يتقبل الرأي العام الأمريكي هذه التجارب بهدوء وحاربها بشدة علي أساس أنها امتهان للطفل..
١٩٥٠	إنشاء فرع "علم النفس البيئي" كأحد الفوع الرئيسية في علم النفس
١٩٥٠	" جيلفورد" Guilford ينشر عددا كبيرا من مقاييس الإبداع. فتحت الطريق أمام عدد كبير من الباحثين لإجراء بحوث محكمة في الإبداع. في نفس العام صدر كتاب الشخصية التسلطية The Authoritarian personality للفيلسوف والعالم "ادورنو" وزملائه لدراسة العوامل الشخصية والاجتماعية التيتساهم في تكوين الخلق التسلطي والتعصب.
١٩٥٢	إنشاء اول شعبة أكاديمية لعلم النفس في قسم الدراسات النفسية والاجتماعية بكلية الآداب بجامعة عين شمس بالقاهرة.
١٩٥٤	شعبة علم النفس بقسم الدراسات النفسية والاجتماعية بجامعة عين شمس المصرية تخرج أول دفعة متخصصة في علم النفس.
١٩٥٤	صدور كتاب المقاييس النفسية – **Psychological Testing** لمؤلفته أن أنستازي **Ann Anasatasi** والذي يعتبر من أهم المراجع في القياس النفسي والاختبارات ختى وقتنا هذا. وفي نفس العام صدر كتاب الدوافع والشخصية **Motivation and personality** "الإبراهام ماسلو" والذي عرض فيه لنظريته عن "تدرج الدوافع" **motivation hierarchy.**

	(تابع) جدول ١ **نقاط تحول في تطور علم النفس في العالم العربي والغربي**
١٩٥٥	دافيد وكسلر ينشر مقياس وكسلر لذكاء الراشدين
١٩٥٧	إنشاء المركز القومي للبحوث الاجتماعية والجنائية بمدينة إمبابة بالقاهرة، والذي احتلت فيه العلوم النفسية دورا بارزا في تحليل وفهم عدد كبير من المشكلات الاجتماعية والنفسية في مصر وفي بلدان أخري من العالم العربي.
١٩٦٢	"كالهون" ينشر كتابا رئيسيا في علم النفس البيني بعنوان "جذور السلوك" **The roots of behavior**
١٩٦٢	"سكينر" ينشر رواية بعنوان "مدينة والدن الثانية" **Walden Two** والتي تبشر بإمكانية انشاء مجتمع مثالي قائم علي علم النفس.
١٩٦٨	إنشاء أول جمعية نفسية أمريكية للأخصائيين النفسيين السود في أمريكا.
١٩٦٩	المؤسسة القومية للطيران وبحوث الفضاء الأمريكية والمعروفة باسم **NASA** تنشئ أول شعبة للبحوث النفسية والفيزيولوجية التي نشرت كثيرا من الدراسات عن تأثير العزلة والحرمان الحسي علي السلوك الإنساني.
١٩٧٠	بدء الدراسة بأول شعبة لعلم النفس بجامعة القاهرة كجزء من قسم الفلسفة وعلم النفس– كلية الأداب – جامعة القاهرة.
١٩٧٠	إنشاء كلية كاليفورنيا لعلم النفس المهني التي تعتبر أول كلية مهنية تنشأ في علم النفس المهني **California School of Professional (Psychology)**
١٩٧٤	إنشاء قسم مستقل خاص بعلم النفس في كلية الأداب جامعة القاهرة، وجامعة عين شمس بمصر.
١٩٨٢	ولاية "كاليفورنيا الأمريكية تحظر استخدام العلاج بالصدمات الكهربائية، ولكن القانون يُشجّب فيما بعد لأنه يتعارض مع حق المريض في اختيار العلاج الملائم.
١٩٨٨	المجلة النفسية **Psychological Bulletin** تنشر مقالا لبراون و تايلور **Shelley Taylor & Jonathan Brown** قدما فيه كثيرا من البراهين علي أن الإدراك الإيجابى للذات حتى ولو كان غير حقيقي يرتبط بتزايد الصحة النفسية والعقلية وانخفاض مستويات الاكتئاب.
١٩٩٠	البيت الأبيض يمنح الميدالية القومية للعلم للعالم النفسي "جون ماكارثي" McCarthy بسبب بحوثه في الذكاء الصناعي ولتطويره لغة جديدة لبرمجة الحاسب الالي "الكمبيوتر" باستخدام اللغة العادية. وكانت هذه هي المرة الأولي تمنح هذه الجائزة لعالم نفسي.

	(تابع) جدول ١ **نقاط تحول في تطور علم النفس في العالم العربي والغربي**
١٩٩٠	الكونجرس الأمريكي يوافق لأول مرة علي أحقية الأخصائي النفسي او النفسية في الممارسة المهنية المستقلة عن الطب والطب النفسي، وعلي أحقيته أو أحقيتها في الحصول علي أجر ملائم من شركات التأمين والجهات الحكومية دون إشراف طبي أو تحويل من جهة طبية بشرط الحصول علي ترخيص بالمزاولة المهنية .
١٩٩٢	صدور قانون فدرالي أمريكي يبيح الممارسة النفسية حتى لمن لا يملك بالضرورة الترخيص المهني . وهو قانون يشجب قانون أخر سنته ولاية "فلوريدا" بحظر العمل النفسي علي من لا يملكون ترحيصا نفسيا بالمزاولة المهنية لعلم النفس. وقد بنت المحكمة الدستورية شجبها للقانون لأنه يتعارض دستوريا مع حق التعبير والكلام .
١٩٩٢	إنشاء أول شعبة لعلم النفس الطبي في العالم العربي بكلية الطب – جامعة الملك فيصل – بالسعودية..
١٩٩٥	أول وصفة طبية نفسية (روشتة) يكتبها أخصائي نفسي اكلينيكي بداخل البحرية الأمريكية بعد صدور قرار يمنح الأخصائيين النفسيين حق وصف العقاقير الطبية النفسية للمرضى النفسيين بعد تدريب معين.
٢٠٠٠	جمعية علم النفس الأمريكية تصدر موسوعة علم النفس في ثمانية مجلدات بإشراف "كازدان" **Kazdin** .
٢٠٠١	التركيز علي البحوث والنشاطات الاكلينيكية الخاصة بمعالجة آثار الصدمة تأخذ منعطفا ثريا علي إثر الهجوم علي نيويورك وواشنطون العاصمة في ١١ سبتمبر ٢٠٠١والذي أدي إلي تدمير مركز التجارة العالمي ووزارة الدفاع الأمريكية (البنتاجون).
٢٠٠١	"روبرت كلاي **R. Clay**" ينشر تقريرا (اكتوبر ٢٠٠١) عن البحوث الخاصة بتأثير الحراك الطبقي وتحسن الدخل وأثرهما علي الصحة النفسية وذلك في المجلة الرسمية لجمعية علم النفس الأمريكية والمسماة "المراقب النفسي **Monitor on Psychology** ". في هذه الدراسة نتبين أن التحسن في الدخل والمستوى الاجتماعي الاقتصادي يرتبط سببيا بالمستوي الصحي بشكليه النفسي والعضوي.
٢٠٠١	وفاة العالمة النفسية أنستازي **Ann Anasatasi** عن عمر ناهز ٩٢ سنة و المعروفة ببحوثها وكتاباتها في المقاييس النفسية ومؤلفة أكثر من ١٥٠عمل علمي وثالث إمرأة ترأس جمعية علم النفس الأمريكية ١٩٧٢.
٢٠٠٢	"فيليب زيمباردو" **Philip Zimbardo** المشهور ببحوثه في علم النفس الاجتماعي ينتخب رئيسا لجمعية علم النفس الأمريكية

أ - يبدو أن المرحلة الأولى الكبرى من تاريخ علم النفس كانت فلسفية تأملية إلى حد بعيد. في هذه المرحلة التأملية ارتبط نمو علم النفس بالفلسفة بفضل المدرسة الفلسفية اليونانية التى مثلها سقراط، وأفلاطون وأرسطو (أصحاب التيار الفلسفى المعروف باسم التيار المثالي). وإلى هذه المدرسة يعزى

الفضل في ابتكار مفهوم النفس Psyche لوصف الجوانب اللابدنية من السلوك البشرى: أى العقل والروح(*).

لكن ماقدمته الفلسفة المثالية في نمو المعرفة العلمية والتجريبية بالسلوك الإنسانى كان قليلاً جداً، وربما كان معطلاً لظهور التيار العلمى التجريبي في العلم الطبيعى والإنسانى بوجه عام. وذلك بسبب تغليب هذه المدرسة للتأمل على التكنيك، والمثاليات على الواقع، والمجردات على الوقائع. ولهذا لم يكن غريباً أن تكون الرياضيات والباذات الهندسة من أكثر الفروع إزدهاراً في هذه الفترة.

وقد ورث العلماء المسلمون التقليد التأملى الفلسفى من اليونانيين. والتحم هذا التقليد في غالب كتاباتهم بالتقليد الديني والأخلاقى. وبالرغم من هذا، فقد كانت هناك بعض الأمثلة المشرقة من الفلاسفة المسلمين ممن حاولوا أن يفهموا بعض المشكلات السلوكية بطريقة علمية دلت على فهم واحترام للروح العلمية (انظر المراجع: ٦٨، ٧٤).

ولظروف تتعلق بغياب الدراسات الجادة للمخطوطات الإسلامية، قد يكون من المفيد هنا أن نعرض للقارئ بعض عناوين هذه المخطوطات لكى يلمس مدى قربها من الروح العلمية: كتاب في الملا خوليا (أحمد بن أبي الأشعث)، مقال في مرض المرقية (توهم المرض) لسعيد بن أبى بشر، مقال فى الملانخوليا لإسحق بن عمران، مقال في فقدان الذاكرة (أبو جعفر الجزار)، الرسالة الشافية في أدوية النسيان لإسحق ابن حنين، من علل اختلاف الناس في أخلاقهم وسيرتهم وشهواتهم واختيارهم لقسطة بن لوقا، كتاب سياسة البدن، وفضيلة الشرب ومنافعه ومضاره وما يتولى للمكثر منه وينفع للمقلل منه لمحمد رستم الطيب، الأرجوزة في تدبير النفس لإبن كمال باشا، طوق الحماقة في الألفة والآلاف لابن حزم الأندلسى، القانون،وأسرار الجماع، وأرجوزه في الباه، والثلاثة لابن سينا إلخ.

ومن المؤكد أن التاريخ الإسلامى يذخر بالكثير من أمثال هذه المخطوطات المجهولة والتى لايبدو – في ضوء علمنا – ما يدل على اهتمام بالكشف عنها وتحقيقها في مشروعات شامله سواء من العلماء المتخصصين

(*) يعتبر أرسطو هو الأب الفلسفى لعلم النفس. فهو أول من قدم مناقشات منهجية عن علم النفس وأول من ابتكر مفهوم علم النفس كمفهوم يدرس الروح Psych أو النفس.

او الأجهزة العلمية في الأوطان العربية.

وأنت إن أمعنت النظر في مجرد عناوين هذه المخطوطات ستدهش من مدى قربها من موضوعات يتطرق لها العلماء المحدثون في مجالات بحوث الشخصية، والعلاج النفسى، وعلم النفس الفسيولوجي وعلم النفس الاجتماعي. ونحتاج بالطبع لنظرة أكثر تعمقاً وأكثر اعتماداً على الدراسة الجادة للإلمام بمحتواها وتحليلها فى ضوء المناهج والنظريات الحديثة.

ولابن سينا بشكل خاص لمحات ذكية، ومحاولات جادة للخروج من الإطار التأملى الفلسفى إلى مجال الممارسة وبالتالى الإبداع في علاج بعض الأمراض النفسية والعقلية. ولهذا يذكر عنه *Brett* " بريت " بأنه حجة فى الطب،وتشكل أعماله موسوعة عن الإنسان (انظر المرجع١٩٨).
وقد قدم " ابن سينا " وكتب عن محاولات قيمة لعلاج بعض الاضطرابات النفسية والعقلية تجعله من أحد الأطباء النفسيين الأوائل في تاريخ المعرفة البشرية، حتى قبل أن يتطور هذا الفرع بالشكل الذى نعرفه عليه الآن. فمن ناحية يجد المطلع على كتابات الشيخ ابن سينا إشارات متعددة للأمراض النفسية والعقلية بل إنه يخصص إقساماً مستقلة من كتبه لأمراض كالقلق، والهيستريا، والسوداوية (الاكتئاب) وفقدان الذاكرة، والمشكلات الجنسية. ويبدو أنه لم يكتف بالوصف لهذه الأمراض بل قدم محاولات لعلاجها. وبعض ما يرويه في كتبه عن ذلك يدل على تنبه عبقرى مبكر منه لبعض الحقائق في دراسة الأمراض النفسية والعقلية بربطها بالتغيرات الفسيولوجية كما فى هذه الحالة:
مريض بالسوداوية (هل يقصد بن سينا هنا مفهوما قريبا عن المفاهيم المعاصرة للاكتئاب أم الهيستيريا ؟) كانت تتملكه الهواجس بأنه قد تحول لبقرة. وأصبح لذلك مصدراً دائماً لفزع أبيه الأمير، ولمضايقة المحيطين به بسبب فزعه الدائم، وخواره المستمر كالبقرة، وإصراره على أن يذبحوه حتى يستفيدوا بلحمه. وكان من نتيجة ذلك أن امتنع المريض عن الطعام ونقص وزنه وهزل هزالاً شديداً. وعندما دعى ابن سينا لعلاج هذا المريض، ارسل – قبل مشاهدته للمريض، من يبلغه بأن الجزار أتى فى الطريق لتحقيق رغبة المريض فى الذبح. وبعدها بفترة دخل ابن سينا على المريض وفى يده سكينه وهو يتساءل: أين البقرة التى نريد ذبحها؟ فانبغث من المريض خوار كالبقرة ملفتاً النظر لموقعه. وبأوامر من أبى ابن سينا طرح المريض. أرضاً، وأوثقت قدماه ويداه. وشمر ابن سيناء ذراعيه،وشهر سكينته استعداداً لذبح

المريض. ولكنه – أى ابن سينا – أشاح وجهه فجأة، وألقى بسكينته جانباً وهو يقول "إنها بقرة ضامرة وهزيلة. ولم يجئ أوان ذبحها بعد. وأنه يجب تسمينها قبل الشروع في ذبحها. بعدها بدأ الشاب في التهام طعامه الذى قدم له بشهية واضحة، وبدأ تدريجياً يستعيد قوته ويتخلص من الهاجس الذى كان يتملكه، وشفى من مرضه تماماً.

كان هدف ابن سينا في هذه القصة أن يقنع مريضه بالأكل أولاً على أساس أنه لو أكل بشهية فإنه قد يشفى من اكتنابه. وهو بلا شك انتبه إلى ما تلعبه الصحة النفسية بالشكل الذى يعرفه الطب النفسي المعاصر (مرجع ٧٤).

وفضلاً عن هذا – وفيما يذكر جيمس كولمان (انظر المرجع ٧٤) – " أن الإنصاف العلمى يدعو للإشارة إلى أن من بين جميع حضارات العصور الوسطى لم يكن هناك غير العرب ممن استطاعوا أن يطوروا بعض الأفكار العلمية عن الأمراض العقلية. فقد نشأت أول مصحة عقلية فى بغداد سنة ٧٩٢ هجرية، وتبعها بعد ذلك إنشاء مصحات نفسية أخرى (بيمار ستانات) في دمشق وبعض المناطق والبلدان العربية (انظر المرجع ٧٤) ". " وفي هذه المستشفيات العربية كان المرضى النفسيون يتلقون معاملة إنسانية في الوقت الذى كان زملاؤهم في الدول المسيحية يحرقون، أو يلقون بالسلاسل في الأقبية المهجورة المظلمة حتى الموت (انظر المرجع ٧٤)".

ومع ذلك ففي خلال المرحلة التأملية الأولى ظهرت بعض الأسماء التي فضلت الإلتجاء إلى التفكير العلمي ومهدت بذلك الطريق أمام ظهور علم النفس الحديث. ومن الأمثلة على ذلك "جالينوس" *Galens* " وابن سينا " وهيبوقراط *Hippocrates* الموضحة صورهم في الشكل ٤ (الصور عن المرجع: ٧٤).

(ب) المرحلة الثانية الكبرى في تطور علم النفس بدأت بانفكاكه الفعلي من الفلسفة وارتباطه بدراسات علمى وظائف الأعضاء والطب التجريبى منذ منتصف القرن الثامن عشر. وقد أدى ذلك إلى تبلور واضح فى استخدام المنهج العلمى والاستفادة بالمنهج التجريبى الذى كان مستخدما فى العلوم العضوية والطبية. كذلك استفاد علم النفس بما قدمه علم وظائف الأعضاء عن موضوعين مرتبطين ارتباطاً واضحاً بالسلوك البشرى وهما : الإحساس والإدراك.

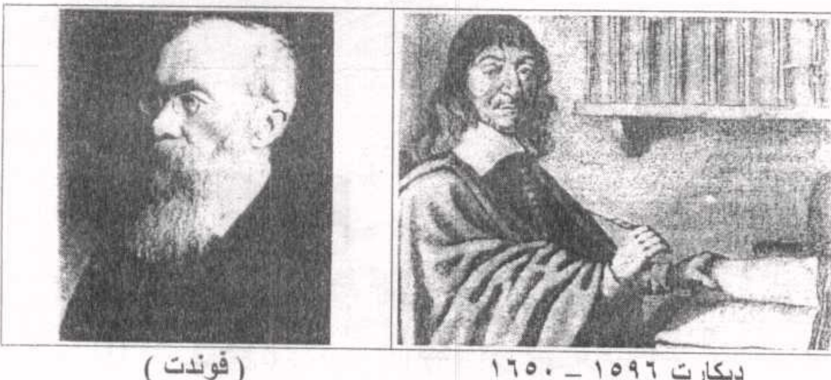


" هيبوقراط " (٤٦٠-٣٧٧ ق.م.) | " ابن سينا " (٩٨٠-١٠٣٧م) | " جالينوس " القرن الثاني

شكل (٤)
المرحلة الأولى الكبرى فى تاريخ علم النفس كانت تجنح نحو التأمل الفلسفي والنظريات الفضفاضة انتقل بعدها علم النفس بموضوعاته المختلفة ليصبح موضوعاً من موضوعات علم وظائف الأعضاء



(شكل:٥) في العصور الوسطى كان المرضى العقليون يحبسون ويربطون بالسلاسل، ويرمون في الأقبية المهجورة حتى الموت. ولم يكن في هذه العصور – فيما يذكر حتى العلما الأوروبيون – غير العرب الذين أنشأوا أول مستشفى للأمراض العقلية في التاريخ،وأن يتبنوا بعض الأفكار العلمية الطبية لعلاج الأمراض العقلية. ويذكر العلماء الشيخ الرئيس ابن سينا كعلامة مشرقة في تاريخ العلاج النفسي الطبى للأمراض النفسية.



ديكارت ١٥٩٦ ـ ١٦٥٠ (فوندت)

شكل (٦)

ديكارت الفيلسوف الفرنسى وفوندت الألمانى يعتبرا من الرواد الأوائل الذين ساهموا فى التطور بعلم النفس إلى المرحلة الفسيولوجية. الأول بكتاباته الفلسفيه عن الارتباط بين الجسم والعقل، والثانى بمساهمته فى انشاء أول معمل لعلم النفس التجريبى بلينبرج *Leipzig* فى العالم والذى كان الاهتمام فيه مركزاً على اجراء تجارب سيكو – فيزيولوجية عن الإدراك والإحساس. وقد كتب "فونت" أيضاً كتاباً رائداً عن أسس علم النفس الفيزيولوجى.

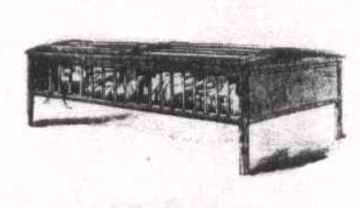
أما أكثر الدراسات الفسيولوجية للإحساس تأثيراً على نمو علم النفس فهى دراسات الإحساس اللمسى على يد فيبر Weber أستاذ التشريح والفسيولجي بجامعة لايبزيج *Leipzig* بألمانيا في ذلك الوقت (أنظر: مرجع ١٧٦). الذى يعود له الفضل فى إرساء دعائم تقليد تجريبى أدى فيما بعد إلى نشأة أول معمل لعلم النفس في العالم سنة ١٨٧٥ على يد فوندت Wundt.

وقبل إفتتاح هذا المعمل بعام واحد كتب فوندت كتاباً اسماه "أسس علم النفس الفيزيولوجي" (عن مرجع ١٧٦) الذى جعل هدفه دراسة العقل (التفكير) دراسة علمية يمكنها أن تؤدى في النهاية إلى فهم القوانين الطبيعية التى تحكم التفكير. ولهذا جاء المعمل الذى أنشأه بلايبزيج *Leipzig* خطوة أخرى نحو تحقيق هذا الهدف. ولهذا كان الاهتمام مركزاً على إجراء تجارب عن الإدراك والإحساس بهدف دراسة عمليات التفكير والشعور.

وبشكل عام فقد ساعدت المرحلة الفسيولوجية من تاريخ علم النفس على زيادة رصيدنا من المعرفة بالطبيعة البيولوجية للإنسان، وبالعلاقات الوثيقة بين العمليـات العضوية والعقليـة والتفاعل بين الجسم والنفس.

شكل (٧)

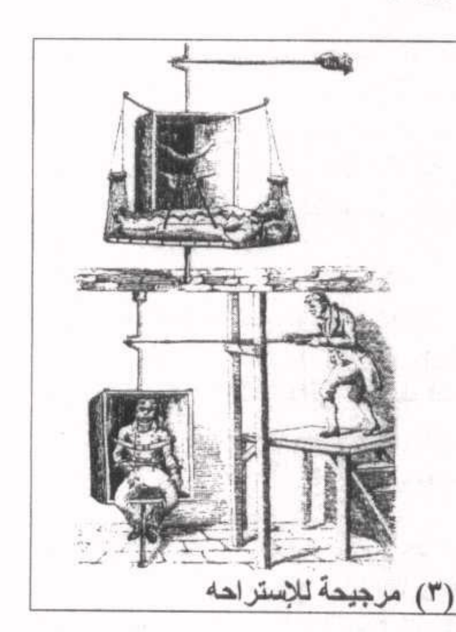
بالرغم من حركة الإصلاح التى سادت علم النفس المرضى.. فقد ظهرت عدة آلات وأجهزة لضبط سلوك المرضى العقليين. بما فيها سرير لعزل المرضى المهتاجين (شكل ١)،وكرسى للتهدئه وتقييد المريض (شكل (٢) والمرجيحة (شكل ٣) التى يوضع فيها المريض عند هياجه.



(١) سرير العزل



(٢) كرسى التهدئة



(٣) مرجيحة للإستراحه

هذه المعرفة كان لها دور رئيسى في تخلى علماء النفس عن بعض الأفكار الفلسفية الفضفاضة، محاولين لأول مرة استخدام التجارب الفسيولوجية المحكمة. مما مكنهم من الحسم في الكشف عن بعض العمليات النفسية في فترات قصيرة وربما بتجربة واحدة تساوى في نتائجها عشرات الأعوام من التفكير الفلسفى.

على أن ارتباط علم النفس بالدراسات الفسيولوجية أثار بعض التطرفات في الرأى، مما جعل البعض يعتقد أنه لا يمكن أن يكون هناك علم النفس دون أن يكون عضوياً أو فسيولوجيا. وقد أدى هذا المناخ إلى تبلور جبهة جديدة حاربت اتجاه التبعية للفسيولوجي. وأثيرت بعض الحجج القوية (انظر مرجع ١٧٦، ٢٢٣) التى كان لها أثر عميق فيما بعد على استقلال علم النفس منهجاً وموضوعاً.

لهذا أخذ علم النفس يتقدم حثيثاً نحو الإستقلال والتبلور الذاتى.

(جـ) المرحلة الثالثة هي مرحلة الاستقلال العلمى وهي مرحلة بدأ علم النفس فيها يستقل منهجاً وموضوعاً. مرحلة بدأ فيه الباحثون يبتكرون مناهج علمية وأساليب بحث جديدة، فضلاً عن بلورة بعض الموضوعات المتنوعة والمعقدة.

وقد اتسمت مرحلة الاستقلال في علم النفس بوجود تيارات ومدارس متعددة بحسب المعتقدات العلمية والمنهجية لعلماء النفس. وبالرغم من تباين معتقدات علماء النفس، فإن هدفهم فيما يبدو كان واحداً وهو الكشف من خلال الدراسة العلمية المنظمة والهادئة عن جوانب الغموض فى السلوك الإنسانى.

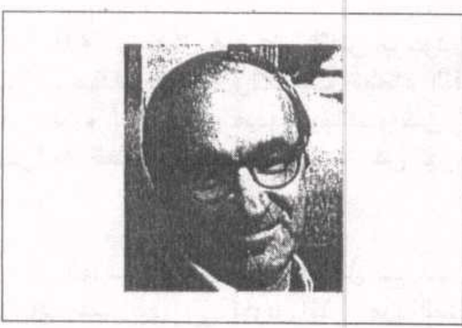
وبالرغم من أن الهدف واحد، فإن الوسائل تنوعت بتنوع المعتقدات الفلسفية للعلماء، مما أدى إلى تكوين كثير من المدارس والاتجاهات النظرية يمكن بلورتها فيما يأتي (للمزيد عن مدارس علم النفس انظر مراجع: ٣١، ٥٣، ٦٢، ٧٤، ٩٥، ٩٧).

(هـ) الاتجاهات النظرية العامة لعلماء النفس

١ - اتجاه يرى أن السلوك الإنساني محكوم من الخارج، أي من البيئة ويمثل هذا الاتجاه "بافلوف" و "واطسون" و " سكينر " و " باندورا " Bandura ويطلق على هذا الاتجاه اسم " السلوكية " ووسيلة هذا الاتجاه هي البحث العلمي الموضوعي والتجارب العلمية المنضبطة والكاشفة عن كيفية تعلم جوانب السلوك من البيئة (انظر الفصل ٧). بعبارة أخرى يركز هذا الاتجاه علي دور الاكتساب والبيئة.



بافلوف (١٨٤٩-١٩٣٦)　　واطسون (١٨٧٨-١٩٨٥)　　سكينر (١٩٠٤- ١٩٩٢)



باندورا (١٩٢٥-)

شكل (٨) ممثلو الاتجاه السلوكي

يولي علماء الاتجاه السلوكي اهتمامهم للسلوك الظاهر. ويؤكدون على فكرة الإكتساب، ولا يختلفون فيما بينهم بقدر ما يتعاونون في إبراز تأثير بعض الجوانب البيئية على السلوك وأساليب اكتسابه.

٢ - **الاتجاه التحليلي النفسي الذى أسسه الطبيب النفسي النمساوي المعروف " سيجمند فرويد " Freud. لقد كان لجهود فرويد ثم من بعده " يونج "** *Jung* **و " أدلر " Adler و "مييننجر" Menniger الفضل في اكتشاف أن مايحكم السلوك الظاهرى للفرد يتمثل في وجود دوافع لا شعورية، أي قوى داخلية لا منطقية، وغرائز بدائية (هي الغرائز الجنسية**

والعدوانية عند فرويد)، جميعها تساهم في توجيه السلوك البشرى والشخصية. ولأن هذه الدوافع لا شعورية ومكبوتة منذ الصغر فإنه لايمكن الاطلاع عليها إلا من خلال أحلام الفرد وتخيلاته الفردية، والأخطاء اللامقصودة. كما يمكن الكشف عنها علمياً بمنهج التداعي الحر الذى يساعد على العودة بالشخص إلى المراحل المبكرة من الطفولة حيث يمكن للفرد أن يطلع على الأسباب الدفينة والقديمة التي تجعله يتصرف على هذا النحو أو ذاك في الصحة أو المرض.

(٣) وهناك أيضاً الاتجاه الجشتالتى، نسبة إلى جشتالت، وهى كلمة ألمانية تعني الشكل أو الصيغة الكلية. وهذا الاتجاه يرى كما يوحي الاسم أن إدراكنا للأشياء يتم ككل ثم يتميز إلى أجزاء. ولهذا غلب اصحاب هذه المدرسة اتجاه النظر للسلوك ككل وليس كجزئيات أو وحدات مستقلة كما تفعل السلوكية. وقد وضع أصحاب هذه المدرسة أيضاً عدداً من القوانين التي تؤدى إلى إدراك الصيغات المختلفة في البيئة، وقد عرضنا لها في الفصل التاسع. ومن أهم ممثلي هذا الاتجاه " ماكس فرتهيمر " *Wertheimer* وكيرت كوفكا *Kafka* وكوهلر *Kohler* والثلاثة ولدوا بألمانيا.

		
فرويد(١٨٥٦-١٩٣٩)	يونج(١٨٧٥-١٩٦١)	أدلر (١٨٧٠-١٩٣٧)

شكل (٩) ممثلو الاتجاه التحليلي والتحليل النفسي

(٤) وهناك اتجاه رائده العالم السويسرى المعروف " جان بياجيه " *Jean Piaget* الذى يرى أن عالم النفس ينبغى عليه أن يهتم بالعمليات المعرفية وهي جوانب من السلوك لاتخضع للملاحظة المباشرة، ولو أنها تلعب دوراً واضحاً في توجيه السلوك والشخصية والتعلم. ولهذا يعارض هذا الاتجاه

المعرفي الاتجاه السلوكي الذى يولي اهتمامه للسلوك الذى يمكن ملاحظتها مباشرة. إن كثيراً من المفاهيم يتبناها هذا الاتجاه، ولا يمكن ملاحظته بالعين المجردة ولكن يمكن الاستدلال عليها وذلك مثل التفكير والذكاء والوعي والقيم، والتوق. وهى أشياء يرى بياجيه – ملأ – أنها تحكم إدراكنا للعالم والبيئة، دون أن يعني هذا أن البيئة أو العالم الخارجي يلعب دوراً سلبياً فى نمو وعي الإنسان. فبياجيه،إذن،يرى أن تأثير البيئة أو العالم الخارجي يلعب دوراً سلبياً فى نمو وعي الإنسان. فبياجيه، إذن،يرى أن تأثير البيئة على الإنسان محكوم بمدى وعيه بها، وهو وعي يمر فى مراحل ارتقائيه مختلفة. ولهذا يتغير إدراك البيئة لدى الشخص بتغيره ونموه ونضوجه. وسنناقش بالتفصيل بعض النتائج التي تركتها نظرية " جان بياجيه " على نمو علم النفس، خاصة علم النفس الارتقاشي (الفصل الثاني).

ويمكن أن يضم لهذا الاتجاه المعرفي الفلاسفة الفنومنولوجيون وعلماء النفس الوجودى بدءا من كيركجارد *Kierkegaard* ثم "جان بول سارتر". *Sartre* و "رولوماى" *May* و " لينج " *Laing*. ومؤدى هذا الإتجاه أن آراءنا عن العالم هي التي تحكم شخصياتنا. ولهذا يرى أصحاب هذا الفريق أن الطبيعة الإنسانية طبيعة ثرية وغنية، وتحكمها الخبرة الخاصة للفرد، وأن السلوك الإنساني لهذا السبب يجب أن يدرس بالتركيز على عالم القيم، والأفكار والرموز وأساليب التفكير التي يبنيها كل فرد من خلال خبراته الخاصة.

٢ - الاتجاه التحليلي النفسي الذى أسسه الطبيب النفسي النمساوي المعروف " سيجمند فرويد " **Freud**. لقد كان لجهود فرويد ثم من بعده " يونج " *Jung* و " أدلر " **Adler** و "مينجر" **Menniger** الفضل في اكتشاف أن مايحكم السلوك الظاهرى للفرد يتمثل في وجود دوافع لا شعورية، أي قوى داخلية لا منطقية، وغرائز بدائية (هي الغرائز الجنسية والعدوانية عند فرويد)، جميعها تساهم في توجيه السلوك البشرى والشخصية. ولأن هذه الدوافع لا شعورية ومكبوتة منذ الصغر فإنه لايمكن الاطلاع عليها إلا من خلال أحلام الفرد وتخيلاته الفردية، والأخطاء اللامقصودة. كما يمكن الكشف عنها علمياً بمنهج التداعي الحر الذى يساعد على العودة بالشخص إلى المراحل المبكرة من الطفولة حيث يمكن للفرد أن يطلع على الأسباب الدفينة والقديمة التي تجعله يتصرف على هذا النحو أو ذاك في الصحة أو المرض.



جان بياجيه









كيركجارد (١٨١٣-١٨٥٥)	سارتر (١٩٠٥-١٩٨٠)	ماى (١٩٠٩-)	لينج (١٩٢٧-)

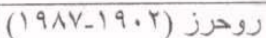
شكل (١١)
بعض ممثلي الاتجاه الوجودى

يركز الاتجاه الوجودى على الفكرة القائلة بأن شخصية الفرد تتكون من خلال نضاله، الذاتي لتشكيل ذاته الداخلية إلى أن يجد لنفسه في الحياة معنى وقيمة وأسلوباً يحقق به ذاته. ولهذا يتجه العلاج النفسي بالمنهج الوجودى إلى إعانة الفرد على أن يكتشف بنفسه معنى وقيمة ما لحياته من خلال المواجهة والانتماء الإيجابي للآخرين والمسؤولية الإجتماعية كما تتمثل في التعاون مع الآخرين على قهر كافة أشكال الظلم التي تعوق تحقيق الذات وتعوق الاختيارات السليمة.

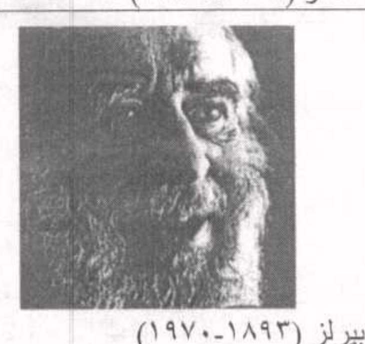
وأخيراً وليس آخر بالطبع – يوجد الاتجاه الإنسانى humanistic الذى تبلور " كقوة ثالثة" بين الاتجاه التحليلي والاتجاه السلوكي (انظر المرجع ١٤١، ١٧٢، ٢٠٨، ٢٣٢). ويمثل الاتجاه الإنسانى "إبراهام ماسلو "

Maslow و " فرديدريك بيرلز " Perlz و " كارل روجرز " Rogers. والمنطلق الرئيسي لهذا الفريق هو أن الإنسان بطبيعته مدفوع لفعل الخير، وأنه ينطوى على دافع رئيسي للنمو والارتقاء والإبداع وتحقيق الذات. ولهذا يرى علماء النفس الإنساني أن وظيفة عالم النفس هي أن يساعد البشر على أن يكتشف كل منهم إمكانياته الحقيقية وإعانته على تحقيقها من خلال التوجيه والإرشاد. وقد عرضنا في الفصل (٣) لأحد أهم التحليلات التي يتبناها ممثلو هذا الاتجاه (خاصة ماسلو) في نظرتهم للدافع البشرى.


ماسلو (١٩٠٨-١٩٧٠)


روحرز (١٩٠٢-١٩٨٧)




بيرلز (١٨٩٣-١٩٧٠)

شكل (١٢) بعض ممثلى الاتجاه الإنساني

وهب "ماسلو" (١) مايقرب من ٢٠ عاماً من حياته ليثبت أن إمكانيات الإنسان وحاجاته العليا هى التي تدفعه للسلوك الهادف نحو تحقيق الذات. وقد كان " لبيرلز " (ب) الفضل فى تنمية بعض الأساليب العلاجية بهدف تعزيز الفردية وتقويتها في مواجهة الخبرات المختلفة. أما "روجز" (جـ) فقد طور أسلوباً من العلاج لتحقيق وجهة نظره المتفائلة بأن الإنسان خير بطبيعته بسبب ما يولد به من حاجات فطريه للنمو والتفتح والإبداع. ويسمى أسلوبه في العلاج باسم العلاج المتركز على العميل، والعميل كلمة ترادف كلمة مريض التى يرفضها بشدة. والمعالج في رأيه لايجب أن يكون إلا مرشداً للعميل بشكل غير مباشر إلى أن يصل بنفسه لاختياراته وحريته في تحقيق حاجاته بالأساليب التي يرتضيها (انظر المرجع ١٣، ٦٦، ١٢٨).

كيف نتعامل مع المدارس المختلفة لعلم النفس

لاشك أن لكل اتجاه نظرى محبذوه ومؤيدوه المتزمتون أو المعتدلون. ومن الإنصاف أن نقرر بأن كل اتجاه من هذه الاتجاهات قد أضاف الكثير لفهم السلوك الإنسانى ودراسته وعلاج مشكلاته. وقد أدى ذلك إلى نمو واضح في علم النفس في فترة قصيرة زمنياً منذ أن بدأ يستقل عن الفلسفة ووظائف الأعضاء والطب. ولا شك أن جزءاً كبيراً من النمو الملحوظ في علم النفس قد يكون بسبب إختلاف وجهات النظر وتعدد المدارس مما دفع بأنصار كل اتجاه إلى الحماس في البحث والإبداع لتأييد وجهات النظر الخاصة.

وقد لايكون غريباً أن نلاحظ أن كل اتجاه من الاتجاهات التى عرضنا لها قد نما نتيجة لإدراك ثغرات في وجهات النظر الأخرى. ويدعونا هذا إلى أن نؤكد أنه بالرغم من المزايا التى تحملها كل نظرية، فإن في كل نظرية بعض العيوب. فبعض هذه النظريات تجنح للغيبية والتفسيرات الميتافيزيقية للكثير من الجوانب المركبة من السلوك الإنساني أو الحيواني، وبالتالى تأتى نظرية أخرى تؤكد العلمية والموضوعية الصارمة، وبعض النظريات تحلل السلوك وتفتته لأجزاء، وبالتالى تأتى نظرية أخرى لتؤكد أن من الواجب النظر للإنسان ككل، ونظرية تؤكد أن الإنسان مدفوع من الداخل ومجهز بيولوجياً وعضوياً للإستجابة في هذا الاتجاه أو ذاك، وتأتى نظرية أخرى لتؤكد أن الإنسان يعيش في وسط اجتماعى يكتسب منه الكثير من سلوكه إن لم يكن كله ... وهكذا.

ويدرك غالبية علماء النفس هذه الحقيقة ولهذا فإن الغالب على علماء النفس اليوم هو الاتجاه التوفيقى الذى يأخذ من كل وجهة نظر أفضل مما فيها. ولا شك أن هذا الاتجاه التوفيقى ينمو بقوه وينطلق من مسلمة رئيسية لها قيمتها الكبرى في البحث العلمى والتطبيق على السواء وهى: أن النظرية الجيدة لا تعدو كونها سياسة جيدة لمواجهة الظواهر المختلفة بالفهم والتعديل. ويجئ هذا الكتاب معبراً عن هذه الوجهة من النظر دون أن نغفل بالطبع عن أن بعض النظريات أفضل من الأخرى وأكثر استفادة من جوانب التطور المختلفة في علمنا هذا وفى غيره من العلوم.

إطار شارح رقم (٣)
نموذج تفصيلى للتجربة فى علم النفس
الإندماج في أداء الدور المسرحي وتكوين تصور عقلى

(أ) مقدمة التجربـة:

هذه التجربة قام بها العالم السوفيتى ناتادزى (انظر مرجع ١١) Natadze الذى استرعى اهتمامه قدرة الممثلين المسرحيين على تشكيل سلوكهم وأفكارهم للموقف المتخيل أو الدور الذى تفرضه المسرحية تشكيلاً قوياً، فيندمج في أداء دوره، ويدمج في أدائه سمات وخبرات ليست من طبيعته، ولكنها من طبيعة الشخصية التى يمثلها. لهذا قام ناتادزى بعدد من الملاحظات المضبوطة على الطلبة والممثلين بمعهد الفنون المسرحية بتبليزى فى الاتحاد السوفيتى لكى يجد تفسيراً ملائماً لهذه القدرة، كما قام بتحليل منظم لبعض الأعمال النظرية عن هذا الموضوع من أمثال أعماد الناقد الفنى المعروف " ستانيسلافسكى" Stanislavsky عن سيكولوجية الممثل. ومن خلال هذا البحث افترض ناتادزى أن الاندماج الجيد في أداء الدور يحدث عندما ينجح الممثل في تكوين إطار أو تصور عقلى يناسب الموقف والدور الذي يؤديه. أى عندما ينجح الممثل فى تكوين حالة من الشعور والتفكير ذات نبرة وجدانية واحدة، وممثلة لتلك الحالة التى تسيطر على الشخصية التى يمثلها. وعندما يتحول هذا الإطار إلى إطار ثابت وموجه، يصبح شرطاً رئيسياً من شروط الإندماج الجيد وليتأكد الباحث من هذه الفرضية أجرى عدة تجارب نعرض هنا لأحدها.

(ب) المشكلة الرئيسية في التجربـة:

إن الأشخاص القادرين على الاندماج الجيد في الدور المسرحى هم الذين يستطيعون بسرعة تكوين إطار أو تصور عقلى يمكن من خلاله القيام بالدر التمثيلي بحيث يكون مطابقاً للسلوك المتخيل.

(جـ) العينـة:

اختار المجرب: (١) عشرة ممثلين من الدرجة الأولى منهم "٨" بمسرح تبليزى واثنان من مسرح موسكو، (٢) سبعة ممثلين محدثين ولكن مشهود لهم بالكفاءة والنجاح، (٣) عشرة طلاب في معهد الفنون المسرحية، يتوقع لهم أساتذتهم مستقبلاً جيداً، (٤) سبعة طلاب عاديين، (٥) أربعة طلاب من نفس المعهد متخلفين ممن نصحوا بترك المعهد لعدم كفاءتهم،(٦) ممثل كوميدى مشهور،(٧) ٢١ شخصا ليست لهم علاقة بالمسرح من بينهم ١٣ أخصائي نفسي و ثمانية إداريين وكتبة.

(د) **إجراءات التجربة:**

(تابع) نموذج تفصيلي للتجربة فى علم النفس
الإندماج في أداء الدور المسرحي وتكوين تصور عقلى

١ - يطلب من كل شخص من أفراد التجربة – على حدة – أن يتناول بيديه كرتين حديديتين في كل يد كرة، والكرتان متساويتان في الوزن.

٢ - يطلب من الشخص أن يتصور وكأن أحد هاتين الكرتين أقل والأخرى أخف. فإذا حدث وأن أبدى أحد أفراد العينة عجزه عن تصور ذلك، كان يشجع بإلحاح على ذلك، إلى أن يقرر إنه نجح في ذلك (أى في إدراك أن أحد الكرتين أخف من الأخرى بالرغم من تساويهما).

٣ - يكرر هذا التمرين من جديد لمدة ١٥ مرة على أزواج من الكور المتساوية وذلك لتدعيم الخبرة الشعورية السابقة، وتأكيد الإيحاء بأن هناك دائما كرة أخف وكرة أثقل.

٤ - تغمض بعد هذا عينا الشخص ويطلب منه المقارنة بين أوزان أخرى متساوية الأوزان. فإذا استطاع الشخص أن يدرك أن أحد الوزنين أثقل والآخر أخف فإن هذا يعتبر دليلاً على النجاح في تكوين الإطار العقلى الذى سبق إثارته من خلال التمارين السابقة، والتى قامت على الإيحاء بأن الكرتين المتساويتين في الوزن مختلفتان، أما إذا لم يحدث هذا الخداع، بحيث يفشل الشخص في أن يدرك باستمرار أن الوزنين متساويين مقاوما بهذا التصور الذى سبق تدعيمه، فإن هذا يعتبر دليلا على أن الإطار العقلي الذى سبق إثارته لم يتطور في الاتجاه المطلوب. وعلى هذا فكلما استطاع الشخص أن يدرك مبكرا الإدراك الصحيح (التساوى بين الوزنين)، كلما كان ذلك دليلاً على ضعف تأثير الاطار العقلى المثبت من قبل.

(هـ) نتائج التجربة: يبين الجدول الآتي أهم النتائج التي أمكن ملاحظتها:

العينات	العدد فى كل عينة	عدد من فشلوا في تكوين إطار عقلي	الذين نجحوا فى تكوين إطار عقلى
ممثلون من الدرجة الأولى	١٠	١	٩
ممثلون محدثون	٧	--	٧
طلاب ممتازون	١٠	٢	٨
طلاب عاديون	٨	٢	٦
المجموع الكلي للممثلين	٣٥	٥	٣٠
طلاب علم النفس	١٣	٥	٨
الإداريون والكتبة	٨	٦	٢
الممثل الكوميدى	١	١	--
المجموع الكلي لغير الممثلين	٢٦	١٥	١١

(تابع) نموذج تفصيلى للتجربة فى علم النفس
الإندماج في أداء الدور المسرحي وتكوين تصور عقلى

نلاحظ من الجدول أن النسبة المئوية **لتأثير الإطار العقلى** في ظل الشروط السابقة أكبر بكثير للناجحين في الاندماج التمثيلى بالمقارنة بغير الممثلين. كذلك نلاحظ أن " غير الممثلين " فشلوا في تكوين إطار عقلى فيما عدا المتخصصين في علم النفس. فقد نجح هؤلاء أيضافي تكوين هذا الإطار مثلهم في ذلك مثل المسرحيين، ولكن بنسبة أقل، مما يدل على أن الاندماج العقلى يعتبر فيما يبدو شرطاً من شروط النجاح في علم النفس. أما بين مجموعة السبعة عشر ممثلاً وممثلة من المحترفين والمحدثين لا نجد إلا شخصاً واحداً يفشل فى تكوين إطار عقلى مؤثر. ويتتبع حالة هذا الشخص تبين أنه اكتسب نجاحه فى الأدوار الكوميدية. كذلك فشل اثنان فقط من بين العشرة الممتازين، وبتتبع هذين الشخصين تبين لناتادزى أن أحدهما اكتسب امتيازه في أداء الأدوار الكوميدية. أما الآخر فقد كانت طالبة عرف عنها أداء الأدوار الصغيرة، وقد جاء ترتيبها الأخير في مجموعة الممتازين.

(و) تعليق عام على النتائج ومناقشة:
أعاد ناتادزى هذه التجربة على ممثلين آخرين وصمم عددا آخر من التجارب واضعاً أساليب غاية في الطرافة لإثارة الإطار العقلى وتثبيته ثم ملاحظة نتائجه منها مثلاً أن يطلب من الشخص أن يركز ببصره على اسطوانات خشبية متفاوتة الأحجام. وفى أثناء ذلك يطلب من الشخص أن يتصور كما لو أن الأسطوانات الخشبية الصغيرة الحجم أثقل وزناً من الأسطوانات ذات الحجم الأكبر (أى كما لو كانت الصغيرة مصمتة والكبيرة مجوفة). ثم يتناول بعد إعادة التمرين ١٥ مرة – اسطوانات أخرى يطلب منه المقارنة بين أحجامها. وسارت النتائج في نفس الاتجاه، بما يؤكد أن القدرة على استثارة إطار عقلى ثابت في موقف متخيل تشيع أكثر ما تشيع بين الأشخاص القادرين على الاندماج الجيد. ومعنى ذلك أن من أهم شروط الإقناع في التمثيل هو الإعتقاد بحقيقة مايقوم الشخص بتمثيله. أما بالنسبة لفشل الكوميديين فيدل على أن الطبيعة السيكلوجية للكوميديا قد تمنع من الاندماج الجيد. فالممثل الذى يؤدى دوراً كوميدياً – فيما يرى ناتادزى – يعرض على المشاهدين في الغالب إتجاهه النقدى الساخر نحو الشخصية التى يمثلها، أى أنه يقوم بالنقد ولا يهدف للإندماج (عن: Natadze, R. On the psychological nature of stage impersonation. British Journal of Psychology, ١٩٦٢, ٥٣, ٤).

الخلاصـــة

يسلم عالم النفس بأن السلوك الإنسانى يقبل التفسير، أي تحكمه أسباب وشروط يمكن تحديدها. ويكون هدفه – لهذا – هو التعبير عن المنطق الصحيح لواقع هذه المسببات. ويسلم علم النفس أيضاً بأن أسلوب المعرفة أهم مما نعرف والأسلوب المستخدم فى علم النفس هو المنـهج العلمـي.

والمنـهجان الرئيسيان في علم النفس هما: التجربة العلمية التي تكون عبارة عن موقف أقرب لمواقف الواقع، ويعرض له الأشخاص بطريقة تسمح بإثارة نوع من السلوك، الذى يجب ملاحظته وتقديره وبالتالي التوصل إلى قانون أو نظرية. وتتضمن التجربة عناصر منها التغيير المنظم في المتغيرات التي نلاحظ تأثيرها على السلوك ويطلق عليها المتغيرات المستقلة. ويمكن تحقيق التغيير المنظم من خلال الإظهار التدريجي للمتغير المستقل بكميات متفاوتة. أو تكوين مجموعات متنوعة من الأشخاص بحسب خضوعهم لجوانب من المتغير المستقل.

أما العنصر الثاني من التجربة فهو يعتمد على ضبط المتغيرات أي استبعاد كافة المؤثرات فيما عدا المؤثرات التي أريد دراسة تأثيرها على الإستجابة. ويتم الضبط بطرق، منها: تكوين جماعة تجريبيـة يظهر فيها المتغير المستقل وجماعة ضابطة تتساوى في كل الشروط فيما عدا عدم توافر المتغير المستقل.

أما المنـهج الآخر المستخدم في علم النفس فهو المنـهج الارتباطي والقياس النفسي. ويساعدنا المنـهج الارتباطي على الكشف عن العلاقات الدقيقة الموجودة بين الظواهر. سواء كانت هذه العلاقات إيجابية أم سلبية. ويرتبط بالمنـهج الإرتباطي منـهج التحليل العاملي الذى يهدف من خلال أساليب الإحصاء إلى استخلاص الخصائص المشتركة أو العوامل المسئولة عن التشابه بين عدد من المقاييس أو الوظائف النفسية.

هذا من الناحية المنهجية. أما من ناحية التطور التاريخي لعلم النفس فقد أمكن تحديد ثلاث مراحل كبرى هي: المرحلة الفلسفية التأملية، ثم مرحلة ارتباطه بعلم وظائف الأعضاء ودراسات الأعضاء الحسية، ثم مرحلة التبلور والاستقلال في المنـهج والموضوع التي أدت إلى التيارات المتعددة التي تسود علم النفس المعاصر.

أما من ناحية الاتجاهات النظرية والتيارات المدرسية لعلماء النفس فقد أيمكن تحديد خمس مدارس كبرى في علم النفس هي: المدرسة السلوكية، والمدرسة التحليلية النفسية، والمدرسة المعرفية، والمدرسة الوجودية، وأخيراً هناك التيار الإنسانى.

وكل مدرسة من هذه المدارس تركز على جانب من جوانب السلوك البشرى وبالتالي تسد الثغرات الموجودة في المدارس الأخرى ... ولهذا فإن هذه الإختلافات المدرسية اختلافات مفيدة، ويمكن أن تساعد على مزيد من التقدم والوضوح والفاعلية في التعامل مع المشكلات المطروحة أمام عالم النفس الحديث. وتزداد الفاعليـة إذا استطاع الباحث أن يأخذ من كل نظريـة أو مدرسة أفضل مافيها.

الباب الثانى

عوامل النضوج
والأسس العضوية للسلوك

الفصل الثالث : الأسس الارتقائية والنمو . الفصل الرابع : الأسس الفيزيولوجية – العضوية .



الفصل الثالث
الأسس الارتقائية والنمو

١ - تمهيد .
٢ - دورة الحياة فى مراحل : من المهد إلى البلوغ الجنسى.

أ - المرحلة الجنينية .
ب - مرحلة المهد (الميلاد إلى أقل من ٤ سنوات) .
جـ - ماقبل المدرسة (٤ : ٦ سنة) .
د - الطفولة المتوسطة (٦ : ١٢) .
هـ - المراهقة والبلوغ الجنسى.

٣ - دورة الحياة فى استمرارها: سن الرشد والشباب .

أ - المرحلة المبكرة (١٨ : ٣٥ سنة) .
ب - المرحلة المتوسطة :
١ - مرحلة متوسطة مبكرة (٣٥ : ٥٠ سنة)
٢ - مرحلة الرشد المتأخر (٥٠ : ٦٥ سنة)

٤ - دورة الحياة تقترب من نهايتها :
أ - الكهولة (٦٥ حتى الموت)
ب - بعض الحقائق السيكولوجية عن تطور الإحساس بالموت.



الفصل الثالث
الأسس الارتقائيـة والنمو

(أ) تمهيـد:

معرفة الماضى تثرى الحاضر، والإلمام بقوانين الحاضر يساعد على التنبوء الجيد بالمستقبل، لهذا يدرس العلماء كل فى ميدانه الخاص التطور الذى يطرأ على الظواهر الطبيعى منها، أو الفسيولوجى، أو السيكلوجى عبر الأحقاب المختلفة.

ويبدو أن اهتمام العلماء، بتطور الأشياء وارتقائها أمر تستثيره مسلمة رئيسية فى البحث العلمى مؤداها أن الأشياء تتغير وتتطور عبر السنين بحسب قوانين وقواعد منظمة يمكن اكتشافها ودراستها علمياً.

ويشارك عالم النفس العلماء الآخرين فى اعتقاده بمسلمة التغيير والارتقاء، فيدرس بين مايدرس التطور الذى يطرأ على السلوك البشرى بشقائقه الجسمية، والانفعالية والفكرية عبر المراحل المختلفة، وذلك من خلال أحد الفروع الرئيسية للعلم وهو علم النفس الارتقائى(*) أو علم نفس النمو.

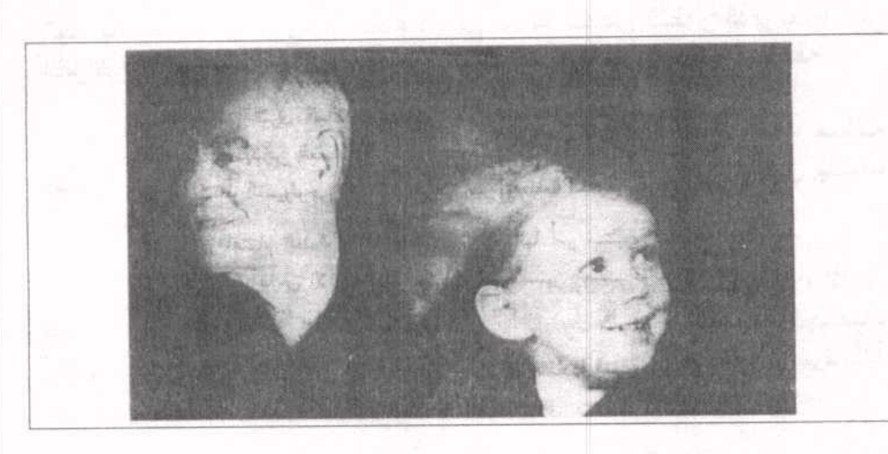
والحقيقة أن الانتباه لعملية الاستمرار فى التطور السلوكى والجسمى يجد صدى أنه فى كثير من الأمثال والأفكار الشعبية التى تحاول أن تعبر عن الارتباط بين السلوك الراشد وسلوك الطفل. خذ مثلاً القول بأن " هذا الشل من ذاك الأسد " أو " الطفل أب الرجل "،أو " أسأل عن المنبت"،.. كلها فى الواقع أمثلـة تدل على اهتمـام الرجـل العـادى بما تساهم بـه الخـبرات الطفلية المبكرة فى تشكيل سلوك الفرد.

ويهتم عالم النفس الارتقائى بهذه الحقيقة أيضاً. غير أن اهتمام عالم النفس الارتقائى بالأساس التطورى للسلوك لا يتوقف على الاهتمام بالطفولة وحدها، بل هو يغطى فى دراساته حقبة التطور بكاملها وفى مراحل العمر المختلفة ابتداء من

(*) developmental psychology.

المرحلة الجنينيـة حتى الشيخوخة مروراً بمراحل الطفولة المختلفة والمراهقة ثم الرشد، ثم الكهولة.

فعلم النفس الارتقائى إذن هو العلم الذى يهتم بدراسة التغيرات التى تطرأ على سلوك الفرد عبر مراحل نموه الزمنية المختلفة محاولاً وصفها ووضعها فى إطار ملائم من حيث التفسير والفهم وبالتالى التنبؤ بمظاهر الإختلاف والتشابه بين الأفراد المختلفين. بعبارة أخرى، فإن الاهتمام هنا ينصب على أنماط التغير عبر المراحل المختلفة، وأسبابه والاضطرابات التى يمكن أن تعترى مسار الارتقاء العقلى والانفعالى السليمين.



شكل (١٣)

يهتم علم النفس الارتقائى بدراسة التغيرات السلوكية والجسمية التى تمر بالإنسان خلال تطوره
من الطفولة إلى الشيخوخة

(ب) دورة الحياة تنبثق فى مراحل

التعلم والنضوج:

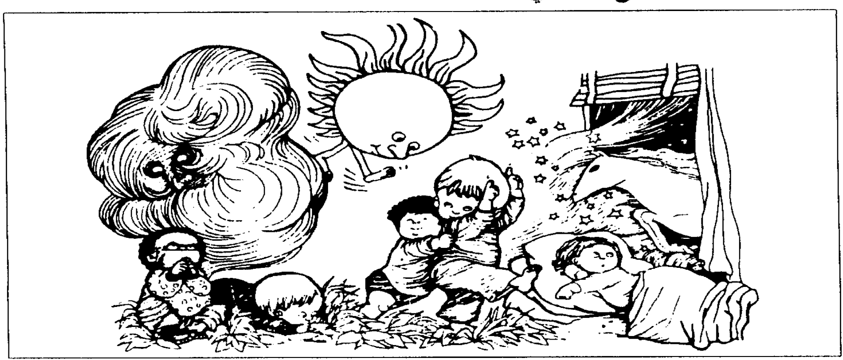
للعالم السويسرى الشهير جان بياجيه *Jean Piaget* (انظر إطار شارح رقم ٤) وجهة نظر أخرى فى معالجة مشكلة الوراثة والبيئة (أو الطبيعة والتطبع). من رأيه أن إثارة المسألة على هذا النحو أمر خاطئ. فالعمليات العقلية – والتى يمثل المنطق والرياضة صورها العليا – تنبثق فى مراحل من خلال التفاعل والتأثير المتبادل بين الكائـن الحي والبيئة. بعبارة أخرى فإن التعلم أو التدريب لا يكونا

فعالين إلا إذا جاءا فى وقت ملائم من النمو واصطبغا بما تفرضه مراحل التطور المختلفة من استعدادات تنبثق تدريجياً وفى مراحل. وعلى هذا فإن تعليم هذه القدرة أو تلك يجب أن يتم عندما يكون الطفل مستعداً لذلك. فتدريب الطفل على استخدام اللغة أو التفكير المجرد لايمكن أن يتم على الإطلاق فى مراحل العمر المبكرة التى يعتمد فيها تفكير الطفل على المحسوسات. ويذهب بياجيه إلى أبعد من هذا فيرى أن الطفل لايتعلم آلياً كالببغاء بل يتعلم ويدرك بيئته بحسب اللون الذى تفرضه الاستعدادات العصبية والفكرية التى تتفتح فى مراحل. ويضرب لذلك مثلاً: الطفل الذى يخرج فى أمسية مقمرة للعب أو فى نزهة فيعتقد أن القمر يتبعه أينما يذهب. يجئ هذا الإدراك الطفلى للعالم متمشياً مع مرحلة من النمو الفكرى يرى الطفل فيها نفسه مركزاً للكون، وأنه لا وجود للكون خارج إطار ذاته (انظر شكل ١٤). لكنه عندما ينمو قليلاً يبدأ فى التحقق من مبدأ رئيسى فى تطور التفكير وهو أن عدم الرؤية لاتعنى بالضرورة الاختفاء (مرجع ٨٧) فاختفاء شىء لا يعنى أنه لم يعد موجوداً فى العالم. وحجب لعبة عن نظر الطفل الذى يقل عمره عن سنة يعنى ببساطة أن لعبته لم يعد لها وجود. حتى ولو كنا نحجبها ونظهرها له مرات متعددة. ولا يبدأ إلا بعد أن يصل إلى سنة حتى يدرك أن لعبته ربما حجبت عنه فى مكان آخر. ويأتى هذا الإدراك الجديد مواكباً لنمو جديد فى عالم التفكير محوره القدرة على الفصل بين الذات والعالم. وهكذا يبدأ الطفل فى النمو فى مراحل متعددة من الفهم والتفكير، بحيث تكشف كل مرحلة منها عن مدى التفاعل بين الخبرات البيئية وإضافات الطفل إليها من خياله وتصوراته فى كل مرحلة يتقدم نحوها.

وهب بياجيه خمسين سنة من عمره حتى وفاته سنة ١٩٨٠ ليثبت دور العلاقة المتبادلة بين الاستعدادات العصبية أو الفكرية والخبرات البينية فى تطور ذكا الطفل ونمو قدرته على المنطق، ويميل علماء النفس المعاصرين إلى قبول أفكار بياجيه، إلا أنهم ينتقلون بها إلى وظائف أخرى من النمو. لهذا فهم يهتمون ببحث الأنماط السلوكية التى تشيع فى كل مرحلة من مراحل العمر انطلاقاً من مسلمة رئيسية مؤداها أن التغييرات التى تحدث فى مراحل النمو إنما هى نتاج لقوة الاستعدادات الطبيعية ونوعيتها عند الاستجابة للقوى الخارجية. وفيما يلى المراحل الرئيسية التى تتفتح فى كل منها أنماط سلوكية فريدة عبر دورة الكائن من المهد إلى اللحد:

أ - المرحلة الجنينية (حتى الميلاد).
ب - مرحلة المهد (١: ٤ سنوات).
جـ - ماقبل المدرسة (٤: ٦ سنوات).

د - الطفولة المتوسطة (٦: ١٢ سنة).
هـ - المراهقة والبلوغ الجنسي.



شكل (١٤)

عالم الطفل وفق بياجيه يتطور وفق التفكير فى مراحل تساعد على تبلورها الإستعدادات الفطرية التى تتفتح فى أعمال مختلفة. والرسم أعلاه يبين بصورة فكهة رؤية أحد الكتاب لعالم الطفل وفق بياجيه. فالطفل الصغير يعتقد أن الشمس تتبعه عندما يمشى، وأن فى كل شئ يتحرك حياة، وأن للسحب دوافع،وأن الأحلام تأتى من خلال النوافذ أثناء النوم. (انظر المراجع ٨٧، ٨٩)

أ - المرحلة الجنينية: (*)

يتشكل الجنين خلال ٩ شهور فى رحم الأم تمر البويضة خلالها فى ثلاث دورات متميزة: تلقيح البويضة (من أربعة أيام إلى سبعة)، ثم بداية تشكل الجنين (وتنتهى بنهاية الأسابيع الثمانية الأولى من الحمل)، ثم مرحلة الجنين (وتستغرق الشهور الستة الباقية من الحمل). ويتفق العلماء على أن مايحدث فى رحم الأم خلال فترة الحمل تكون له نتائج هامة على صحة الطفل العامة عند الولادة، فضلاً عن حالة الأم الصحية أثناء الحمل، وهكذا نجد أن إصابة الأم أثناء الحمل ببعض الأمراض الجسيمة قد يؤدى إلى مشكلات دائمة تتعلق بالصحتين الجسمية والعقلية للطفل فيما بعد. مثلاً إصابة الأم بالحمى الألمانية من شأنه أن يؤدى أحياناً إلى تخلف الطفل العقلى أو العمى أو الصم. ولا يزال العلماء يدرسون الآثار التى يمكن أن تحدث على الطفل نتيجة لهذا.

(*) **Prenatal Period**

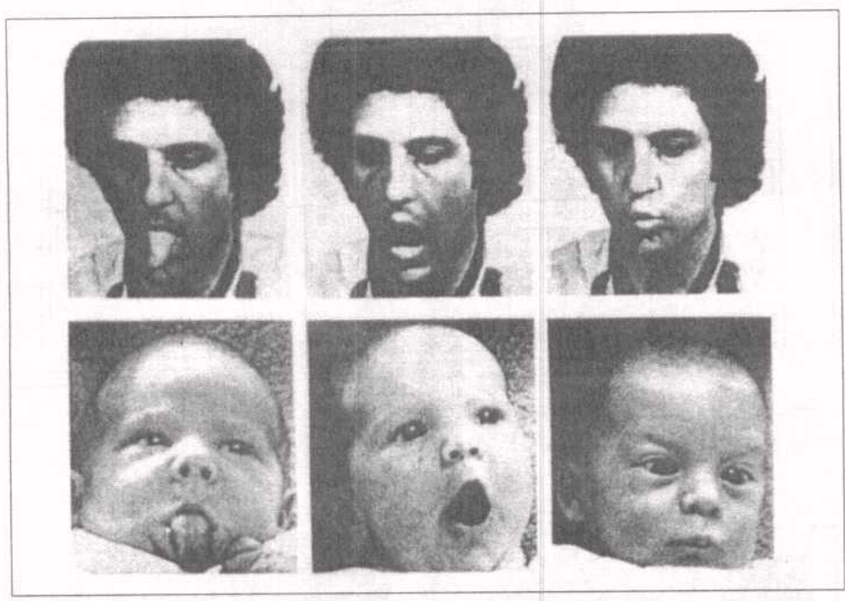


الشكل (١٥) أعلاه يصور التطور الحسي الحركي المؤدي للمشي ، ويبين أن المش ليس استجابة مفاجئة تحدث بشكل آلي ولكنه سلوك يحتاج لمرحلة طويلة من النضج والتآزر الجسي والحركي.



شكل (١٦)
تطورات انفعالية فى حياة الطفل
نماذج من الانفعالات التى تبين تمييزها فى الأعمار المبكرة من الطفولة
(عن مجلة علم النفس اليوم، ١٩٨٣، ص ١٢).

التغيرات الانفعالية وكيفية اكتسابها



شكل (١٧)

نماذج من صور للأطفال من سن ٢: ٣ اسبوع يتبين أن الطفل يستطيع محاكاة بعض التغييرات الوجهية مثل: التلمظ (إخراج اللسان) كما في الصورة أ،وفتح الفم كتعبير عن الدهشة كما في الصورة ب،ورم الشفتين كما في الصورة ج،وتدل هذه الدراسة على أن الأطفال في المرحلة الجنينية يستطيعون اكتساب كثير من التعبيرات الانفعالية مما يمهدهم بعد ذلك للتعبيرات الانفعالية الكاملة

وهناك بعض الدراسات التى تبين أن استجابة الطفل للثدى لاتعتبر مجرد إستجابة سلبية ميكانيكية فقد تبين أن حركات الفم تتسارع ويتزايد النشاط فى الجسم كله عندما تكون السوائل المعطاة حلوة المذاق(٧٢، ١٥٥). وفى هذه الحالة تطول فترة المص ومن المعتقد أن هناك جوانب إنفعالية قريبة من حالة البهجة تتشكل تبعاً لذلك.

إطار شـارح رقم (٤)

جان بياجيه: عوامل الإرتقاء والنضوج العقلى



لانبالغ إن قلنا أن بياجيه هو أعظم عالم نفسي معاصر إستطاع أن يصوغ قوانين نمو التفكير واللغة عبر مراحل الإرتقاء المختلف. ولد بياجيه سنة ١٨٨٦ في لوزان وتوفي بعد أن تجاوز الثمانين. وقد ظل يعمل فى بحوثه عن سيكولوجية الطفل ونمو اللغة وإرتقاء الذكاء بحمية ونشاط حتى وفاته، ولهذا لا يمكن لكاتب محترم فى ميدان النمو أن يكتب عن تطور اللغة أو الذكاء، أو فنون تربية الأطفال أو الصحة النفسية لهم دون الرجوع لبياجيه. وقد نشأت أخيراً بالولايات المتحدة جمعية تحمل اسم هذا الرجل ينضم لها المختصون فى دراسات الطفولة تخليداً لمساهماته الجبارة فى فهم سلوك الأطفال.

ظهرت عبقرية بياجيه مبكرة، فنشر فى سنة ١٩٠٦ أى عندما كان فى العاشرة من عمره بحثه الأول عن عادات وسلوك طيور الألبينو التى كان يلاحظها قرب موطنه بسويسرا. وبالرغم من أن علماء النفس الإرتقائى المعاصرين لم يستطيعوا الإستفادة ببحوثه إلا فى حوالى سنة ١٩٦٠، فإن شهرته فى أوربا كعالم نفسى معرفى بدأت تطبق الأفاق منذ سنة ١٩٣٠. ونظراً لبحوثه المبكرة فى سلوك الحيوان والطيور فقد عين فى سن السادسة عشر من عمره كمدير لمتحف التاريخ الطبيعى فى جنيف ولكنه تراجع عن ذلك رغبة منه فى استكمال دراساته

درس فى جامعة نيو شاتيل التاريخ الطبيعي، وحصل على الدكتوراه فى الواحدة والعشرين. ثم أبدى اهتماماً بالفلسفة وقرأ فيها بتوسع، ومن قراءاته فى فلسفة المعرفة بدأ يفكر بإهتمام شديد بعلم المعرفة وبزاوية خاصة منه تتعلق بكيفية اكتساب المعرفة والتعلم عند البشر. ولأنه أعتقد بأن التطور المعرفى يرتكز على أسس بيولوجية وراثية، قرر أن أفضل طريق لمعرفة اسس اكتساب المعرفة يجب أن تأتى من خلال التركيز على الجوانب البيولوجية والسلوكية، ولهذا تحول لعلم النفس بصفته العلم الذى يلائم اهدافه من البحث فى هذا الميدان.

ولكى ينمى اهتماماته بعلم النفس سافر إلى كثير من الدول الأوربية لزيارة معامل علم النفس، والتى كان من أهمها معمل **بينيه Binet** – صاحب البحوث المشهورة وأول اختبار فى الذكاء – فى باريس.

(تابع) جان بياجيه: عوامل الإرتقاء والنضوج العقلى

أما نظرياته فى نمو التفكير والذكاء فقد اكتشفها صدفة عندما كان يطبق مقياس بينيه للذكاء على أطفال المدارس فى فرنسا، إذ لاحظ أن أخطائهم فى الإجابة على بنود الإختبار تأخذ نمطاً محدداً، وليست مجرد أخطاء عشوائية أو أخطاء ناتجة عن قصور فى التفكير والذكاء. وجعله هذا يستنتج بأن أسلوب تفكير الطفل يختلف عن اسلوب تفكير البالغ فى النوع وكيفية التطو. ٨٧، ٨٨، ٨٩، ١٩٥).



شكل (١٧)
معظم نشاطات الأطفال فى السنوات الأولى من العمر من النوع الانعكاسى القائم على الاختبار العملى المباشر لكل ما يقع فى مجالهم البصرى واللمسى. ومن خلال هذا النشاط يتكون وعيهم التدريجى بالعالم وإدراكهم له ولخصائص الأشياء فيما بعد ذلك

ومن الشيق أن الطفل الوليد يولد بمجموعة من الإستجابات التى تتمثل فى محاولته إنقاذ نفسه من المواقف التى قد تهدده بالإختناق. فمثلاً إذا ما وضعت الطفل العادى فى هذه السن على بطنه وحاولت أن تضغط قليلاً بوجهه نحو وسادة فستصدر منه استجابة تلقائية تتمثل فى محاولة رفع رأسه إلى أعلى (انظر مرجع ٢٨).

ومن حيث الإدراك يستطيع الطفل من الأيام الأولى ان يميز بين الأشكال. وينتقل تفكير الطفل بعد الشهور الثمانية الأولى من العمر وبمطلع العام الثانى إلى مرحلة أكثر وعياً ونشاطاً. فهو يبدأ يعى مبدأ أن الأشياء يمكن أن توجد منفصلة عن ذاته ومستقلة عنها. ولهذا فإن ملاحظة سلوك الطفل فى مطلع العام الثانى تعتبر مثيرة للدهشة بالمقارنة بالسنة

الأولى.فالطفل ذو الثمانية شهور يذهب ليبحث عن شئ فى مكانه المعتاد بينما يرى أمه تنقل هذا الشئ إلى مكان آخر حتى ولو كان المكان الجديد يقع فى مجال إدراكه البصرى. أما طفل الثانيـة فهو أذكى من أن يفعل ذلك (مرجع ٢٠).

وثمـة تطور آخر فى هذه المرحلة يتعلق بالسلوك الإجتماعى والعلاقة بالآخرين. ويرتبط الكشف عن مظاهر التطور فى هذه الخاصية بدراسات " إيريكسون *Erikson* ". الذى يرى أن التطور النفسى الإجتماعى يبدأ مبكراً فى حياة الطفل، ويأخذ فى البداية شكل الصراع بين الثقـة وعدم الثقة فى العالم. فإشباع حاجات الطفل الرئيسية فى هذه المرحلة بما في ذلك حاجته للأمن والراحة والغذاء يؤدى إلى انبثاق مشاعر الثقة بالعالم والبيئـة. على أن من الممكن أن تتكون مشاعر مضادة قائمة على الشك والخوف وعدم اليقين فى العالم إن كانت إحتياجات الطفل فى هذه المرحلة دائماً تواجـه بالإحباط والتهديد والكف (المرجعان ٥٧، ٥٨).



شكل (١٨)

بمطلع العام الرابع من العمر يتعلم الطفل كثيراً عن البيئة من خلال التوحد بالأب ومحاكاته فى تصرفاته وسلوكه



شكل (١٩)

اللعب المبكر مع الأطفال يساعد على تطور الطفل انفعالياً. ويعزي العلماء أهمية أكبر لتأثير الأب على نمو شخصية الطفل من خلال اللعب

(جـ) مرحلة ماقبل المدرسة (٤: ٦ سنة):

سرعان ما ينتقل الطفل من مرحلة المهد إلى الطفولة بمطلع العام الرابع من العمر. فبدخول الرابعة لم تعد العلاقة بالبيئة تنحصر فى التغذية والإخراج أو التقبل السلبى للطعام والراحة والدفء. إن العالم الخارجى يتسع النطاق تدريجياً، ومعه تتسع دائرة الإتصالات الإجتماعية للطفل. وتبدأ مظاهر السلوك التلقائى فى الإنبثاق ومعها تتشكل الرغبة فى الإستقلال وتأكيد الذات مع جنوح - بين الحين والآخر -

إلى جوانب طفلية من السلوك كما تتمثل فىالرغبة فى تسيير دفة الأشياء على هواه.

وفى هذه المرحلة يتعلم الطفل الذكر – من خلال التوحد بالأب – أن يسلك ويتصرف كما يتصرف أبوه. ولهذا فهو يحاكى الأب حتى فى لازماته الحركية والحسية، وتتوحد البنت بالأم وتقتدى بها فى تصرفاتها. وبهذا يبدأ التمايز فى الأدوار بين الجنسين فى التبلور فى هذا السن.

على أن من أهم جوانب التطور فى هذه المرحلة هو ذلك الذى يطرأ على أنماط اللعب فالخاصية الرئيسية للعب الأطفال فى هذه المرحلة هى محاكاة الكبار. ولهذا يزداد الحماس والتذوق للألعاب الإيهامية التى يمثل فيها الطفل دور أب أو بالغ بينما تمثل البنت دور أم أو عروس. ونظراً لما يلعبه هذا الجانب من دور هام فى شخصية الطفل فى هذه المرحلة يصف لنا العلماء مختلف المراحل التى تتطور من خلالها هذا السلوك فى حياة الطفل بالشكل الآتى:



شكل (٢٠)

يمثل اللعب الجماعى والتعاونى مرحلة أكثر تطوراً من حيث النمو الاجتماعى والانفعالى للأطفال فى الفترة من ٤: ٦ سنوات

١ - غالبية الأنشطة التى يقبلها الطفل فى هذه السن تتحول إلى لعبة: تناوله للطعام، إرتدائه لملابسه، ذهابه لسريره، حتى الذهاب للحمام وقضاء

الحاجات الحيوية كلها جميعاً تقريباً تتحول إلى لعبة تسبب أحياناً انزعاج الآباء ولكنها تبعث السرور فى الطفل.

٢ - تنبثق وبالتدريج جوانب من الجدية فى سلوك الطفل فينعكس هذا على أنماط اللعب فيتحول إلى لعب هادف وذى غرض.

٣ - فى المرحلة الثالثة يعاد تنظيم العالم الإيهامى للطفل فيتميز عن العالم الواقعى، فيطور الطفل من أنماط لعبه خالقاً جوانب من اللعب يستطيع ممارستها وضبطها وتوجيهها وفق إرادته وخيالاته الإيهامية.

٤ - يظهر بعد ذلك ما يسمى باللعب التخيلى فضلاً عن اللعب الجماعى والتعاونى.

٥ - وتتبلور بعد هذا مرحلة أخرى من اللعب يطلق عليها الباحثون اللعب التمثيلى الذى يتولى فيه الطفل القيام بأدوار البالغين، أو أدوار أخرى لأشخاص فى عالمه الواقعى كدور " الطبيب والمريض "، أو " المدرس والتلميذ " أو " الأب والطفل ".. "العسكرى والحرامى " ..... إلخ.

ويطرأ تطور آخر فى هذه المرحلة ويتعلق بنمو الذاتية. فكل طفل عادى فى هذه السن يبدأ فى الوعى بتفرده واختلافه عن غيره، وبأنه صاحب خصائص لا يشاركه أحد فيها (٩١).

ويزداد الأطفال ميلاً إلى التعبير الإبداعى عن الذات فتبدأ رغبات الأطفال فى الرسم والتلوين. وتعكس رسم الأطفال فى هذه السن رؤياهم "الفجة" للواقع. على أنها -بالرغم من سذاجتها- تعكس انعكاساً صريحاً ومباشراً كل المشاعر والإدراكات الانفعالية التى تعتريهم وهو ماقد يفتقر له الإنسان البالغ. فيما بعد.

من حيث التفكير فإنه يتحول فى هذا السن رويداً إلى المنطقية فى إدراك حركة الأشياء والعلاقات فيما بينها. وفى خلال هذه الفترة يتحكم الطفل جيداً – نسبياً – فى استخدام اللغة ولو أن استخدامه للغة يكون منصباً على الذات، والخبرات الشخصية. فإذا سألت الطفل فى هذه المرحلة مثلاً فيم تستخدم السيارة فإن إجابته المتوقعة تكون لكى ينتقل بها، وإذا سألته عن الليل ومتى يأتى ؟ فإن ذهابه للسرير يكون فى الغالب هو الجواب.

وتعتبر مرحلة الطفولة المبكرة من المراحل الهامة فى تنمية الإمكانيات العقلية للطفل وإثارتها. والدليل على ذلك دراسة أجراها كاجان Kagan وكلاين Klein سنة ١٩٧٣ عن مجموعات من الأطفال فى جواتيمالا (عن المرجع: ١٥١). لقد وجد أن الأطفال الذين يعيشون فى المناطق الريفية والقرى المعزولة ولا يتعرضون إلا لأقل القليل من إثارة حب الإستطلاع والنشاط العقلى يحصلون فيما بعد على درجات منخفضة على مقاييس التحصيل الدراسى والذكاء بالمقارنة بأطفال المدن. إلا أنهم يلحقون بعد ذلك بالتدرج بأقرانهم حتى تختفى الفروق العقلية بدخول مرحلة المراهقة. ومن الطريف أن أداء هؤلاء الأطفال المعزولين يتحسن تدريجياً حتى يصل لنفس مستوى اقرانهم فى المدارس الأمريكية. ولهذا يرى كاجان فى هذه النتيجة دليلاً على أن النمو العقلى والتطور لايتحددا فى مراحل الطفولة. لأن العقل – فى تصوره – يستطيع دائماً تعويض جوانب النقص السابقة إذا ما أتيحت له ظروف متكافئة مع العقول الأخرى من حيث النشاط والإستثارة فيما بعد على أن لا يتأخر ذلك كثيراً (انظر مرجع ١٥١).

(د) مرحلة الطفولة المتوسطة " من ستة أعوام إلى اثنى عشر عاماً ":

ويطلق على هذه المرحلة أحياناً مرحلة الطفولة الهادئة كعلامة على اختفاء مظاهر الضجيج والصخب والعناد الشائعة فى المرحلة السابقة. فببداية السنة السادسة يدخل الطفل المدرسة، ويتغير اسلوب حياته فيميل للإستقرار الإنفعالى والضبط. ويسير النمو فى هذه المرحلة مع التطور فى جوانب متعددة من النشاطات الحسية. والحركية والمعرفية، والإجتماعية والأخلاقية، ويعتقد كوهلبرج Kohlberg - وهو من أحد العلماء البارزين فى دراسة الإرتقاء فى الجانب الأخلاقى – إن جوانب التهذب والوداعة فى السلوك التى تميز هذا السن تأتى مصاحبة – أو ناتجة _ عن انبثاق مبدأ أخلاقى جديد فى حياة الطفل مؤداة أن لكل شئ مقابل: فالتصرف الأحمق يؤدى للعقاب، والتصرف المهذب يتلوه شئ طيب. ومناسب (انظر الإطار الشارح٥ عن الإرتقاء الأخلاقى).

وتلعب جماعات الأصدقاء واللعب فى هذا السن دوراً هاماً من حيث تطبيع الطفل على كثير من العادات الإجتماعية. وتثور بين الطفل والأبوين أحياناً بعض الصراعات والخلافات بسبب الولاء للأقران وما يفرضه هذا

الورع أحياناً من متطلبات تتعارض مع متطلبات الوالدين. وتتصاعد أهمية الولاء لجماعات الأصدقاء كلما تقدم الطفل فى العمر حتى يصل إلى حده الأقصى فى مرحلة المراهقة ويجمل أحد علماء النفس المميزة للتطور فى هذه السن فيما يلى:

إطار شارح رقم (٦)

الارتقاء الأخلاقى: كيف يتطور إدراكنا لما هو صواب أو خطأ ؟.

اهتم كوهلبرج *Kohlberg* بنظرية بياجيه فى النمو الأخلاقى ويراها صادقة بشكل عام إلا أنـه من خلال بحوث مكثفة يرى أن النمو الأخلاقى يمر بثلاثة مستويات وست مراحل هى: -

<u>المستوى الأول:</u> مستوى ماقبل نمو الحكم الأخلاقى:
١ - الانشغال بالعقاب والطاعة (طاعة القواعد المفروضة تجنباً للعقاب).
٢ - مبدأ اللذة الساذجة (أطع القواعد تكسب شيئاً من ورائها).

<u>المستوى الثانى:</u> المستوى الأخلاقى الشكلى والإنصياع التقليدى:
٣ - أخلاقيات الولد اللطيف (الحلو) الذى يحافظ على علاقات طيبة مع الآخرين ويحصل على تأييدهم (أى الطاعة والإنصياع تجنباً لرفض الآخرين وكراهيتهم).
٤ - الأخلاق الناتجة عن نمو الإحساس بالسلطة (الإنصياع تجنباً لرقابة السلطة " البوليس " مثلاً أو الأبوين " والإحساس بالذنب ").

المستوي الثالث: النمو الأخلاقي القائم علي المبادئ الشخصية
٥. أخلاق الالتزام ونمو الاحساس الديمقراطي (أي الانصياع للأحكام الأخلاقية القائمة علي تأكيد احترام القانون العام الموضوع لرفاهية المجتمع وتنظيمه.
٦. أخلاق الضمير والمبادئ الذاتية والانصياع الخلقي بوحي من الضمير وتجنبا لما يسببه من عدم الانصياع الأخلاقي من شعور بالذنب (أنظر المراجع: ١٥٨، ١٥٩، ٢١٠)

١ - تعلم المهارات الجسمية الضرورية لممارسة الألعاب العاديـة.
٢ - تطور المهارات الرئيسية التى تساعد على القراءة والكتابة،ومعالجة الأرقـام.
٣ - تطور فى المفاهيم الرئيسيه المساعدة على ممارسة النشاطات العاديـة.

٤ - تطور فى المفاهيم عن الذات بصفتها كائن ينمو ويتطور.
٥ - تبلور الضمير، والنمو فى الجانب الأخلاقى، ومعرفة ماهو صواب أو خطأ من وجهة نظر القيم والأخلاق السائدة.
٦ - تعلم التوافق مع الأقران وتقبلهم.
٧ - وضوح الدور فيقوم الطفل الذكرى بأداء الدور الذكرى والبنت بالدور الأنثوى بطريقة متبلورة واضحة.
٨ - التمكن من تحقيق الإستقلال الذاتى (انظر المراجع: ٢٣٤، ٢٣٧).

وبإنتهاء هذه المرحلة، يكون الطفل قد استقر بشكل ثابت نسبياً على كثير من الخصائص الشخصية والآراء. ولهذا، يعتقد علماء النفس أنه بالإمكان التنبؤ بثقة نسبية بمستقبل الطفل من خلال ملاحظته فيما بين العاشرة والثانية عشر. ويظهر هذا فى دراسة قامت بتتبع عدد من الأطفال إبتداءاً من السنة السادسة حتى المراهقه، فتبين وجود معامل ارتباط قوى فى خاصيتين هما الميل للإنسحاب أو السلبية، وسرعة الإستثارة والغضب. بعبارة أخرى فإنه من الممكن بملاحظة الأطفال فى المراحلة المتوسطة بالتنبؤ بسلوكهم فى المراهقة من حيث مدى الإنسحاب أو العدوانية والغضب (انظر: ١٧٣، ٢٥٨) على أساس أن هذه الخصائص تستمر معهم فى مراحل التطور التالية:

(هـ) سنوات المراهقة والبلوغ: أهى أزمة أم مرحلة ؟:

معظم السيكلوجيين كانوا يعتقدون لفترة طويلة أن الإنتقال للمراهقة والبلوغ يحمل معه مايشبه الأزمة أو الإنعصاب للكائن. هكذا على الأقل فهمها ستانلى هول Stanly Hall سنة ١٩٠٤ – ومن بعده عدد كبيرمن علماء النفس الإرتقائى – مسمياً إياها مرحلة "العاصفة والإنعصاب" (*). لكن السيكلوجيين المعاصرين بتأثير من الدراسات الحضارية الأنثروبولوجية لم يعد غيمانهم بهذا القول مطلقاً (انظر المرجع ١٨٢).

فقد تناولت الباحثة الأنثروبولوجية البارزة مرجريت ميد M.Mead موضوع أزمة المراهقة لدى الفتيات من واقع بحوثها فى إحدى الشعوب البدائية فتقول:
" نلاحظ ان المراهقة لم تكن تمثل فترة أزمة وإنعصاب، بل كانت بدلاً من ذلك إرتقاءاً منتظماً لمجموعة من الإهتمامات وضروب النشاط الآخذة فى النضج على مهل. فلم تكن تغشى أذهان البنات صراعات، ولا كانت تقلقها مسائل

(*) **Storm and Stress** (Germ. **Sturm & drang**).

ذات طابع فلسفى، ولا كانت تشغلها مطامح بعيدة المدى، كانت الأطماح السائدة والتى ترضى الفتيات جميعاً تتلخص فى أن تعيش الفتاة مع عدد كبير من العشاق أطول مدة ممكنة ثم تتزوج فى قريتها على مقربة من أهلها وتنجب اطفالاًكثيرين ".

لاشك إذن أن المراهقة ليست بالضرورة مرحلة أزمة عاصفة، إنها قد تتحول إلى عاصفة وشدة إذا أراد لها المجتمع كذلك. فإذا كان المجتمع هادئاً فى تقبله لمرحلة الإنتقال من الطفولة إلى المراهقة فإن خصائص الأزمة فيها يمكن أن تتضاءل إلى حد بعيد. ولهذا سنتناول فى هذه الصفحات موضوع المراهقة بصفته تطور فى الوظائف الجسمية والنفسية والإجتماعية المختلفة.

التطور الجسمى والتغير البيولوجى فى المراهقة:

لعل من أهم ما يميز هذه المرحلة هو ظهور الخصائص الجنسية الناضجة: الإفرازات المنوية عند الذكور، والحيض عند الفتيات. وغالباً ما تنبثق هذه الخصائص الجديدة حوالى ١٣٫٥ سنة إلا أنها قد تظهر مبكراً أو متأخراً عن ذلك فتتراوح فى أحوال عادية بين الثامنة والسادسة والعشرين عند بعض الفتيات. وتتراوح حول نفس الفترة بالنسبة للذكور.

وبالرغم من أنه لا توجد فروق واضحة من حيث السواء والمرض فى ظهور علامات البلوغ فى فترة مبكرة أو متأخرة، فإن البحوث تدل على أن البلوغ المبكر يساعد على التوافق لعالم البالغين بسرعة ودون مشكلات كبيرة خاصة بالتوافق. بل إن بعض البحوث تدل على إن الفتيات اللاتى يبلغن مبكراً يتفوقن دراسياً على أقرانهن ممن يتأخر لديهن البلوغ. ويرتبط تأخر بلوغ الذكور بالتخلف الدراسى بصورة أكبر من الإناث المتأخرات فى ذلك (انظر: ٢٥٨).

وتجلب المراهقة معها تغيرات جسمية مفاجئة بالنسبة للجنسين. فيجد ابن الثانية عشر جسمه يمتد فجأة طولاً وصوته يخشوشن فى نبرته، وأعلى شفتيه وقد افترش بشعر أزغب، وبإختصار يجد نفسه فجأة يتقرب من أبيه حجماً ومظهراً. وتحدث تغيرات مقاربة بالنسبة للفتيات فتتسع منطقة الحوض وتنمو الأثداء، وتأخذ مناطق كثيرة فى الجسم تركيباً مختلفاً. بعبارة موجزة أن مرحلة المراهقة تعتبر مرحلة تغيير شديد وتبلور لكثير من الوظائف البيولوجية والجنسية.

لماذا هذا التغير البيولوجى المفاجئ؟ الحقيقة أن هذه التغيرات تحدث بفضل الإفرازات الهرمونية لعدد من الغدد الصماء. والغدد الصماء عبارة عن أعضاء موجودة فى الجسم، وموزعة فى مناطق مختلفة منه تفرز مركبات كيميائية مختلفة هى التى يطلق عليها العلماء اسم الهرمونات، ويكون إفرازها فى الدم مباشرة. ولهذا تسمى صماء لأنها لا تفرز هرموناتها إلى الخارج (كما فى حالة الغدد غير الصماء كالغدة اللعابية التى تكون إفرازاتها خارج الجسم) (انظر للمزيد عن الغدد ووظائفها الفصل الرابع).

ومن أهم الغدد الصماء إرتباطاً بالتغييرات البيولوجية: الغدة النخامية التى يسميها البعض أحياناً سيدة الغدد بسبب دورها فى تنظيم وظائف عدد من الغدد الصماء الأخرى كالغدتين الأدرناليتين (اللتان تزداد إفرازاتهما الهرمونية وفعاليتهما فى مواقف التعصب الشديد)، والغدة الدرقية التى تضبط نمو الجسم وتستثير مستوى النشاط العام، والغدتين الجنسيتين اللتين ترتبط بإفرازاتهما الهرمونية التغيرات الجنسية والإفرازات التناسلية (كالحيوان المنوى عند الذكر والبويضة عند الأنثى).

وكما ان نشاط الغدد يؤدى إلى التأثير فى سلوك الفرد وبالتالى توجيه نشاطه — أو عدم نشاطه — نحو الخارج،فإن المنبهات الخارجية يمكن أن تعجل أو تنشط من الإفرازات الهرمونية لتلك الغدد. ففى مواقف الخطر يزداد نشاط الغدد الأدرينالية، ويزداد نشاط الغدة الجنسية فى حالة الإستثارة الجنسية أو الإنجذاب لأحد من الجنس الآخر.

وتبدأ غالبية الغدد المرتبطة بالنضوج الجنسى عملها وإفرازاتها الهرمونية فى مرحلة المراهقة، مؤدية لهذا الإحساس المفاجئ بالتغيير البيولوجى الذى يشمل الجسم كله. وهنا يجد المراهق نفسه مرغماً على التكيف مع التغيرات البدنية الجديدة، بالرغم من أن الأفكار والسلوك لازال يحمل معه الآثار الطفلية السابقة. ولهذا من السهل أن يحدث الصراع بين المراهق وبيئته مرتبطاً بمظاهر النضوج الجنسى وما يضعه المجتمع من حواجز وقيود نحو تحقيق تلك الوظائف. وعلى هذا فإن أزمة المراهقة هى فى الحقيقة ذات شقين أحدهما يتمثل فى النضوج الجنسى والآخر يتمثل فى ردود الفعل التى يثيرها هذا النضوج فى البيئة الاجتماعية.

إطار شـارح ٧
فنيات وأساليب في التفاعل الإجتماعى الإيجابى مع الأبناء فى سـن المراهقة

الفنيات أو الأسـاليب	كيفيـة الإجـراء
الإصغاء الجيد	* المحافظة على التواصل البصرى الملائم. * عبر أو قل شيئا يوحى أنك تسمع وتفهم ما يقال. * إسـأل أسـئلة توضيحـة. * تحقق مما تسمع بين الحين والآخر. * قم بإعادة مايقال بكلماتك للتأكد من أن ما سمعته يعكس وجهة نظره بالضبط. * تذكر أن حسن فهمك لما يقال لايعنى أنك توافق تماماً على ماقيل. * تذكر أنه يقلل من المعاندة ويحسن علاقاتنا حتى بخارج الأسرة بسبب ما يخلقة من ثقة وتقدير للذات.
تجنب اللـوم	* حافظ على تعبيرات وجهيـة وديـة. * إحتكاك بصرى ملائم، ولا تلم ولا تؤنـب. * ركز على السلوك، وعبر عن مشاعرك عنه بصدق. * شجع على المناقشة واستمع لوجهة النظر الأخـرى. * تذكر أن اللوم يضع الآخر فى موقع المتهم، وبالتالى سيتحول إلى عنيد أو عدواني، أو أن يتجنب الحوار. * مواقف اللوم لايفوز أحد فيها.
ليكن هدفك تعديل سلوك خطأ،لا تعديل الشخصية ككل.	* حافظ على تعبيرات وجيهة وبصرية ملائمة للموقف. * لا تهاجم الشـخص ككل. * ركز على السلوك الخاطئ فقط. * وجه نقدك للطريقة التى تم بها السـلوك. * أطلب تعديل هذا السلوك، وإمنح وقتاً كافياً للتعديل. * تجنب أن تعرض الشخصية كلها للإتهام، وابتعد عن الإدانات العامة (مثل * أنانى، أو ضعيف الشخصية). * تذكر أن طلب تغيير الشخصية طلب صعب تحقيقه، ولكن طلب تعديل السلوك ممكن، ويحقق الفوز للكل.
رحب، وشجع على التحاور.	* لا تنه مواقف الخلاف بشكل مبتور. * إسترخ عندما ترى سلوكاً مختلفاً عن معتقداتك. * لا تغضب وتجنب الزعل والإنفعال وقفل باب الحوار. * عبر عن مشاعرك بصدق، وأنك ترغب فى سـماعه. * شجع الآخر على إبداء وجهـة نظره. * تذكر أنك عندما تسد الباب أمامه للتحاور فإنك ستتركه عرضة للمؤثرات * السلبية الأخرى. * لاتشعره بأن تحاوره معك واجب أو تسلط عليه. * تذكر أن الحوار لايعنى إلحـاق الهزيمـة بطرف آخر، أى كن مستعداً لتغيير * وجهـة نظرك.

ومن رأى بياجيه أن فترة المراهقـة تعتبر أيضاً فترة نضوج فى نمو الفكير. ففى هذه المرحلة يصبح الكائن قادراً على تنظيم الحقائق والأحداث من خلال استخدام عمليات معقدة من الفكير الرمزى والتجريدى. ولو أن الواقعية والتفكير العملى المنصب على الواقع الخارج لا يتبلور بنفس القدرات التجريدية والتهويمـات التى تمـيز أفكار المراهقـين فى المراحـل المبكـرة.

وهناك أيضاً تطورات قوية فى أنماط العلاقات مع الآخرين فتصل الرغبة فى الإختلاط والإنتماء لجماعات الأقران إلى قميتها ولهذا ينظر البعض لفترة المراهقة على أنها الفترة التى يصل فيها الإنصياع لمعايير الزملاء والأصحاب والأقران إلى القمة. ولهذا دائماً ما تثور الصراعات بين الأبوين والمراهق خاصة إن كانت الجماعة التى ينتمى لها المراهق من النوع المندفع أو الذى يجنح نحو أفعال لا ترتضيها معايير الأبوين. وغالباً ما تجنح جماعات المراهقين نحو تلك الأفعال. ومن ثم يحتاج الوالدان الى تفعيل أساليب التواصل بأبنائهم المراهقين (انظر النموذج المرفق ... إطار شـارح ٧).

ويعتقد أريكسون أن الأزمة الرئيسية التى تميز المراهقة هى أزمة البحث عن الهوية، ففى تلك المرحلة تختلط الأدوار التى يتطلع المراهق لإختيارها، فهو يريد أن يحقق دور الراشد المستقل عن الأسرة، والزميل المخلص لقيم الأصدقاء، وفى نفس الوقت الإبن الطيب فى أسرته. ولا شك أنها لازمة حقيقية تواجه المراهق للتوفيق بين المتطلبات المتعارضة لهذه الأدوار. ولاشك أيضاً أنه فى بحثه هذا عن التوفيق بين التوقعات المختلفة لكل دور قد ينجح متجاوزاً أزمته وبالتالى مشكلاً هويته ومبادئه الشخصية الذاتية.

ويتسق مع هذا النمو فى الهوية نمو آخر فى الأحكام الأخلاقية. ففى تلك المرحلة يتطور الحكم الأخلاقى إلى المرحلة التى يسميها كوهلبرج مرحلة الإلتزام بالقانون العام، والإحساس بضرورة الخضوع لنظام إجتماعى ينظم الفوضى السائدة، ويفرض بعض الضوابط. ومن الطريف أنه بالرغم من تميز هذه المرحلة بالإلتزام بالقانون والسلطة فإن التمرد ضد السلطة يصل إلى أقصى درجاته فى تلك المرحلة، ربما لأن إيمان المراهق بضرورة وجود سلطة تنظم الفوضى السائدة هى التى تجعل منه مناوئاً قوياً للسلطة الراهنة التى لم تستطع أن تحقق بعد الطموحات الأخلاقية المتطرفة التى يتبناها المراهقون.

نماذج من المراهقـين:

لايوجد فى الحقيقة نمط واحد من المراهقين، فالمراهقة تأتى فى أشكال متعددة وأساليب متنوعة. ولهذا فينبغى أن نحذر من التعميم العام على كل المراهقين. وقد حاول حديثاً عالمان نفسيان (انظر مرع ٢٥)، أن يضعا تقسيماً للمراهقين بحسب الأنماط السلوكية السائدة فى كل جماعة منهم على النحو الآتى:-

١ - النمط التقليدى الشكلى (*) الذى يكون هدفه مسايرة الركب والإنصياع لمعايير المجتمع والسلطة والأسرة والوالدين. وأشخاص هذا النمط ليسوا بالضرورة مبدعين أو مبتكرين.

٢ - النمط المثالى (**) ويأتى فى أشكال متاعدة منها الثورى، والمتمرد والإصلاحى، والمؤمن بضرورة التغيير الجذرى. والخاصية الرئيسية التى تجمع أشخاص هذا النمط بالرغم من اختلاف الأشكال هى السخط العام على المعايير السائدة. والإيمان بضرورة تغييرها وتغيير العالم. وأشخاص هذا النمط يجنحون لتبنى معتقدات قوية تجعلهم يميلون للتنفيذ العملى لأفكارهم بكل ما يمثله ذلك من إشتراك فى المظاهرات أو التخريب، أو تنظيم الجماعات السياسية ذات الإيديولوجيات القوية .... إلخ. كذلك يشيع هذا النمط لدى التقدميين والمؤمنين بالإصلاح الإجتماعى طالما أنهم لم يفقدوا لمسة الإحساس بالواقع الإجتماعى. ذلك الواقع الذين يعودون له فيما بعد فى شكل الأدوار القيادية المهنية كالتدريس او الطب جنباً إلى جنب مع انغماسهم فى أمور المجتمع وتطوره السياسى والإجتماعى.

٣ - النمط الباحث عن اللذة (***) وهو الذى يجعل هدفه الحصول على اللذة أينما كانت، والأشباع الآنى دون حساب للعواقب. وأشخاص هذا النمط نجد منهم " الدون جوان " على الشاطئ أو فى ساحة الجامعة، أو فى الأماكن اللهو وبالرغم من أن أشخاص هذا النمط يظهرون على السطح بمظهر السعيد الراضى والمستمتع بالحياة، فإنهم من أكثر أنماط المراهقين عرضة للإغتراب والإنفصال النفسى عن الذات أو المجتمع.

(*) Conventional

(**) Idealist.

(***) Hedonist.

إطار شارح رقم (٨)
ايركسون Erikson وأزمات الارتقاء الثمان

من المؤكد أن حياة إيركسون ذاتهالم تكن ذات أثر بسيط على تفكيره ونظرياته التى عالج من خلالها أزمات الشخصية فى علاقتها بالوسط الإجتماعى. فقد ولد أيركسون سنة ١٩٠٢ فى فرانكفورت –المانيا- وبعدها بقليل مات أبوه فتزوجت أمه من طبيب العائلة الذى كان يرعاه وهو فى المهد. وعشق الفن ولم يستجب لزوج أمه الذى أغره بالطب. وقبل المراهقة بقليل وإنتقل إلى فيينا حيث عمل مدرساً لدى أسرة كانت على علاقة شخصية بعالم التحليل النفسى المشهور سيجمند فرويد. فأتيحت لـه رؤية فرويد عن قرب وعلى مستوى غير رسمى، ولهذا تأثر به طوال حياته.

وفى فيينا أتيحت له فرصة الإلتقاء – ثم الزواج فيما بعد – بفتاة أمريكية ذات أصل كندى حيث هاجر معها إلى بوسطن – أمريكا سنة ١٩٣٣. ويستقر هناك حتى وفاته منذ سنين قليلة، وبالرغم من إستقراره فإنه قام برحلات كثيفة لكثير من أنحاء العالم. وعمل بالتحليل النفسى والعلاج والتدريس والبحث والممارسة الخاصة إلى أن حصل على درجة الأستاذية بجامعة هارفارد فى علم النفس الإرتقائى سنة ١٩٦٢. كان معروفاً عنه وداعته وحبه للعمل فقد كان يتولى دائماً أكثر من عمل فى وقت واحد، ولو أنه كان خجولاً فى الأماكن العامة ومتحفظاً فى التعبير عن أفكاره. وربما لهذا السبب تأخر فى طباعة أول كتاب له إلى سنة ١٩٥٠. ولكن الخوف من الكتابة فارقه بعد ذلك فنشر كثيراً من الكتب أهمها: حقيقة غاندى، الاستبصار والمسؤولية، الذاتية: ازمة الشباب. أما عن تطوره النفسي الإجتماعى فلندع نظريته تتكلم عن نفسها:

يرتقى الإنسان – عند أيركسون – فى أحقاب ثمان، تشكل كل حقبة منها تطوراً جديداً فى شخصيته وعلاقاته بالآخرين، وتسير على النحو الآتى:-

١ - **الثقة فى مقابل عدم الثقة:**
وهى الأزمة التى يواجهها الطفل فى عامه الأول، فإن كانت علاقته دافئة وحميمة ومتسقة مع الأم فإن ثقته بنفسه وبالآخرين وبالعالم تتشكل وتلازمه طوال عمره بعد ذلك. والعكس أيضاً صحيح إذ يمكن أن تزرع بذور عدم الثقة طوال العمر إن كانت العلاقة جافة وقائمة على التهديد والرفض والتخويف.

٢ - **اليقين فى مقابل الشك:**
وهو المرحلة التى تمتد خلال العامين الثانى والثالث ويرتبط ظهورها بالإرتقاء الحركى للطفل والمشى والنمو العقلى والإكتشاف ويتكون الإحساس بالثقة واليقين فى الإمكانيات الذاتية إذا كانت الأسرة تشجع على النمو الحركى والإستكشاف. أما إن كانت الأسرة تتدخل فى إطعام الطفل وشرابه بدافع عدم الصبر والضبط فإن الطفل ينمو والشك فى إمكانياته وقدراته أضعف بكثير من العادى.

٣ - **المبادأة فى مقابل الذنب:**
وهى تمتد خلال العامين الرابع والخامس ويتميز بالتمكن من السيطرة على الجسم وتوجيهه. فيستطيع الطفل أن يركب دراجة، وأن يجرى، وأن يقطع الأشياء، وأن يبادئ بنشاطات حركية، ولغوية، وتهويمات خيالية. فإذا شئنا للطفل أن يتجاوز هذه المرحلة بدرجة كبيرة من المبادأة فإن من المهم تشجيعه على أداء تلك النشاطات وغيرها. أما أن ندفع نشاطاته الحركية بصفات الغباء والتهور الإندفاع فإن الإحساس بالذنب يتملكه عندما يجد نفسه مندمجاً فى نشاطات معينة.

٤ - **الدأب فى مقابل النقص:**
وهى المرحلة الممتدة من ٦ إلى ١١ وهى مرحلة تتميز فى النمو الإجتماعى بسبب الذهاب للمدرسة والإرتقاء الفكرى حيث تنشط عمليات الإستدلال والتفكير المنطقى وتعلم قواعد التعلم، واللعب الذى يخضع لقواعد معينة. فى هذه المرحلة يمكن أن يتكون إحساس الجدية والحماس إذا ماتم تشجيعهم وتدريبهم على

(تابع) إطار شارح رقم (٨)
ايركسون Erikson وأزمات الارتقاء الثمان

أداء هذه النشاطات. وإلا فمن الممكن أن يكوّن الطفل إحساساً بالنقص يلازمه طوال عمره إن كنا لا نشجعه أو نسخر من أفكاره ونهون من شأنها.

٥ - **الهوية أو الذاتية فى مقابل إضطراب الأدوار:**

وهى المرحلة التى تميز فترة المراهقة أى من ١٢: ١٨ سنة. فيها ينمو المراهق فى علاقاته الإجتماعية فيحتاج للقيام بعدد كبير من الأدوار الإجتماعية التى يتطلبها وضعه المنزلى، أو مع الإصدقاء أو زملاء الدراسة أو مع جماعات اللهو. ولا شك أن قدرة المراهق على تمييز ذاتيته فى الأدوار المختلفة ستساعده على الإنتقال من هذه المرحلة بدرجة كبيرة من النضوج فى الذاتية. أما إن كانت الأسرة قاهرة ومسيطرة ولا تسمح له بالتفاعل مع الجماعات الأخرى فإن الإحساس بالذاتية يضطرب، ويعجز المراهق عن وجود الدور الملائم له. ومن المرجح– فيما يعتقد ايركسون – أن الشخص الذى تجاوز المراحل السابقة بإيجابياتها أى بثقة ويقين ومبادأة وقدرة على الدأب، فإنه من المرجح أيضاً أن يتجاوز ازمة المراهقة بجانبها الإيجابى أى يتبلور فى الإحساس بالذاتية.

٧ - **الإنتشار فى مقابل التقوقع فى الذات:**

وهى أزمة الشباب فى منتصف العمر، وتجاوز هذه المرحلة بالمعنى الإيجابى يعنى مقدرة أكبر على الإنتشار فى العلاقات والإهتمام بأشياء أخرى، وقضايا اجتماعية أو إنسانية عامة. أما الفشل فى النمو الإيجابى فيؤدى إلى إحساس بالتقوقع فى الحاجات الشخصية والمطامح التى تخدم المصلحة الخاصة.

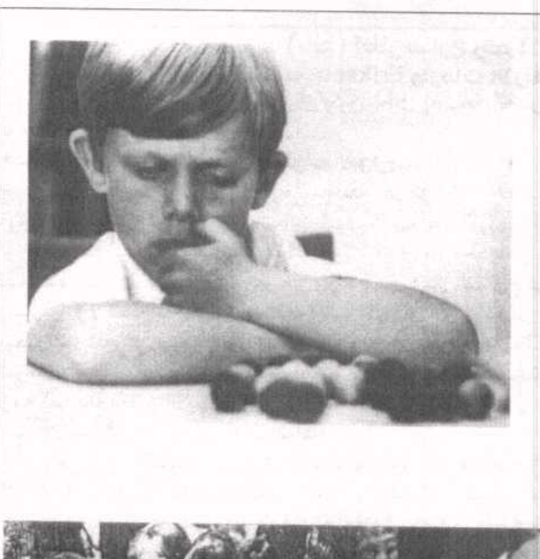
٨ - **التكامل فى مقابل اليأس:**

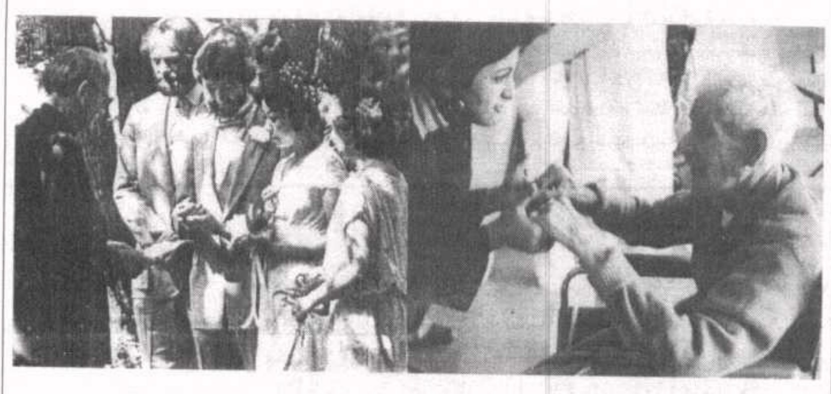
وهى أزمة الشيخوخة وإحساس الفرد بأن هويته قد تحددت بما فعل فإذا كان ما فعل يبعث على الغبطة والإحساس بالإنجاز والزهو فإذن يأتى التجاوز الإيجابى لهذه المرحلة تاركاً معه إحساساً بالتكامل والرضا. أو قد يبقى مع الشخص إحساس اليأس إن كانت نظرته لماضيه مليئة بالإحباط، والضياع والآمال التى خابت. (أنظر: ٨٨، ٩٠).

٤ - **النمط السيكوباتى الجانح (****) وهو النمط الذى لم ينجح فى تطوير معاييره الأخلاقية وبناء الضمير. علاقاتهم بالآخرين باردة غير مكترثة وتخلو من الحساسية لمشاعر الآخرين أوللمبادئ الأخلاقية العامة. يشتركون مع النمط الباحث عن اللذة فى بحثهم الأنانى عن المتعة الشخصية، إلا أنهم لايشعرون بما يشعر به أصحاب اللذة من مشاعر بالذنب أو الخجل. لهذا فتصرفات النمط السيكوباتى لا تخضع للضبط الداخلى كما هو الحال فى النمط الباحث عن اللذة. وتصرفاتهم بهذا المعنى لا تفكير فيها ولا إحساس بما فيها من تخريب أو تدمير للآخرين. حتى الطموحات التى يشكلها اصحاب هذا النمط تكون من النوع المدمر الأنانى سواء ما تعلق منها بالطموح فى ميدان العمل أو فى ميدان النزوات الجنسية. ولحسن الحظ فإن هذا النمط المدمر لايشكلون إلا نسبة ضئيلة من جمهور المراهقين.**

(****) **Psychopathic.**







شكل (٢١)

يرى "إيركسون" أن المرحلة الثانية من التطور ترتبط بالإرتقاء العضلى للطفل وفيها يتكون الاحساس بالثقة بالإمكانيات الذاتية إذا كانت الأسرة تشجع على النمو الحركى. أما المرحلة الرابعة(الصورة ب) فهي من ٦-١١ سنة وهي مرحلة تكوين الاحساس بالجدية والحماس واستقلال الشخصية. وفي مرحلة الشباب المبكر (الصورة ج) يواجه الشاب أزمة الرغبة في تكوين علاقات اجتماعية دافئة وقوية في مقابل الشعور بالعزلو والانفصال. أما المرحلة الأخيرة من النم (الصورة د) فهي مرحلة يحتاج الناس فيها إلي ضرورة مواجهة النهاية والتعايش مع الموت كحقيقة وجودية..

ويجب أن نشير إلى أن هذه الأنماط الأربعة تتداخل فيما بينها، فالنمط الشكلى قد يكون مثالياً فى طاعته وإنصياعه والعكس بالعكس. فضلاً عن هذا،فإن سلوك المراهق وفق أى نمط من ألأنماط السابقة لا يتلاشى بتجاوز مرحلة المراهقة. فكثير من الآثار والخصائص التى تميز المراهقين تستمر معهم بقية العمر ولو أنها تفقد بعضاً من الحماس والإنفعال " والوهج " الغالب على معتقدات المراهقين. لهذا من الأفضل أن ننظر إلى تلك التقسيمات بصفتها مهديات لفهم السلوك البشرى، وليس بصفتها خصائص قاطعة حادة التقاسيم، ففى كل منا جزء من هذا النمط أو ذاك (انظر المرجعين ٢٣٤، ٢٥٨).



نموذج من المراهقين: الثائر- الغاضب
أنشطة ايجابية يشترك فيها المراهق

٣ - سن الرشد والشباب

الرشد ودورة الحياة فى استمرارها:

كانت مرحلة المراهقة لفترة قريبة تعتبر نهاية المطاف بالنسبة للإرتقاء العضوى والنفسى. على أن من المتفق عليه اليوم ين السكلوجيين أن البشر لا

يتوقفون عن النمو خلال رحلتهم الحياتيـة، ففي كل مرحلة من مراحل العمر تحدث تغيرات نفسية وإجتماعية مرتبطة بشكل ما بالتقدم فى العمر. ومن السذاجة أن نعتقد بأن مايحدث بعد المراهقـة يشكل باكمله إستمراراً لما حدث فى السنوات المبكرة. صحيح أننا بإنتهـاء فترة التعلم والدراسـة ودخولنا لميدان العمل، نكون قد وصلنا إلى مرحلة من النضوج الجسمى، ونجحنا فى تكوين بعض الخصائص الشخصية المستقرة فضلاً عما اقتنـاه من مهارات وخبرات، إلا أن كل تطور فى هذا الجانب تصحبه مستويات جديدة من النمو وأزمات وضغوط يجب مواجهتها.

وبالرغم من أنه لا يوجد إتفاق ظاهر بين الباحثين على المراحل الإرتقائية المختلفة التى يمكن أن تصنف لها حياة النضوج بعد تجاوز مرحلة المراهقة، فإن التقسيم الملائم هو على أساس الخصائص السلوكية المتماثلة فى فئات عمرية ثلاث هى:

١ - المرحلة المبكرة :

وهى تمتد من ١٨ حتى ٣٥ سنة وهى تتميز بشكل عام بالتعلم النشط، والصياغة الإيجابية للأهداف العامة من الحياة.

٢ - المرحلة المتوسطة:

وهى تشمل على مرحلة متوسطة مبكرة تمتد من ٣٥ إلى ٥٠ وتتميز بإتساع مجالات النشاط والكفاءة، والمرحلة المتوسطة المتأخرة وهى تمتد من الـ ٥٠ حتى الـ ٦٥ وهى تتميز بالتبلور الواضح سواء من حيث المهنة أو الأسرة أو الإمكانيات الإجتماعية.

٣ - الكهولـة:

وتمتد من ٦٥ حتى الموت، وهى مرحلة شيخوخة، وإقتراب من النهاية، ثم الموت وهو يشكل نهاية الدورة. والآن إلى بعض التفاصيل عن خصائص كل مرحلة وأزماتها:

المرحلة المبكرة من الرشـد:

تبدأ فترة الشباب أو النضوج المبكر بالإنتهاء من الدراسة والدخول إلى عالم العمل والزواج. وتنتهى بالنسبة للمتزوجين برحيل الأبناء أو زواجهم وإنفصالهم عن الأسرة.

وفى دراسات حديثة لعالم النفس الإجتماعي ليفنسون Levinson (١٦٢) بين أن الفترة الممتدة من العشرين حتى الخامسة والثلاثين تعتبر فترة تحقيق " الحلم " بالنسبة لكثير من الشباب. بعبارة أخرى فإن المهمة الرئيسية للشخص فى هذه المرحلة هى توجيه نشاطه وبنائه لحياته فى إتجاه تحقيق رؤيته لنفسه أو أحلامه فى أن يكون مثلاً طبيباً، أو مهندساً، أو صاحب عمل، أو فنان، أو مواطن طيب، وكيفما كانت تلك الرؤية فإنها تصبح اساساً يحدد له إختياراته وقراراته الضرورية لنموه وتطويره (انظر المرجع ١٦٢).

أما بالنسبة لنيوجارتن Newgarten (انظر المرجع ١٨٣) فإن الإنتقال من المراهقة للنضج يحمل معه بدوره زيادة فى النشاطات والخبرات، وجوانب جديدة من الكفاءة والإستقلال. فى مرحلة النضج تصبح أكثر ثقة بنفسك، وأقل تردداً فى التعبير عن مشاعرك، وأقل اعتماداً على الآخرين.

هذا إذا سار كل شئ على مايرام، لكن ماذا يحدث لو سارت الأشياء على غير ما نطمح، ولم يتجسد الحلم؟

يرى أيركسون أن تحقيق الذات فى هذه المرحلة يعتمد الى حد بعيد على قدرتنا لتكوين علاقات حميمة دافئة بالآخرين. لهذا فإن الأزمة التى تميز هذه المرحلة فى رأيه هى أزمة الإتصال الوثيق فى مقابل الإنفصال (*) فالشاب القادر على حل الأزمة المميزة لهذه المرحلة هو الشخص القادر على أن يطور من نفسه ويجعلها متفتحة لشخص آخر يستطيع أن يكون معه علاقة طيبة وثيقة ودافئة وغالباً ما يكون الآخر شخص من الجنس المقابل. ويعتقد أيركسون أن هذا ممكن طالما كنا لا نخشى فقدان ذواتنا أو إستقلالنا الشخصى خلال تلك العملية.

ويؤدى الفشل فى تكوين علاقة وثيقة إلى الإحساس بالإنفصال والعزلة. وبالرغم من أن بعض البالغين يستطيعون أن يحولوا من إحساسهم بالعزلة فى هذا السن إلى أشياء إيجابية (كالإنجازات الفردية فى العمل أو الفن أو العلم أو الحياة الإجتماعية)، فإن غالبية " المنعزلين " يتعرضون لكثير من المشكلات النفسية كالقلق والاكتئاب.

وتتضاءل فى هذه المرحلة النزعة أو الرؤية " الرومانتيكية " الحالمة للحياة التى كانت تميز المراهقين. وتصبح رؤية العالم أكثر واقعية. ويبدأ التخطيط

(*) Intimacy vs. Separation.

لبناء حياة أسرية زوجية بكل مايتطلبه ذلك من شحذ للمهارات المختلفة للشخصية. وتحتل الرغبة فى تحقيق النجاح فى العمل – خاصة بالنسبة للرجال – دورا هاما فى تنظيم الشخص لمهاراته وقدراته العقلية والإجتماعية.

ويعتبر التوافق الجنسى من الأشياء الضرورية فى هذه المرحلة. ومع ذلك فإن المتاعب الزوجية ونسبة الطلاق تزدادان فى هذه المرحلة مما يشير إلى أن التوافق العام يرتبط بأشياء أخرى بجوار العلاقات الجنسية كالرغبة فى تحقيق الإستقلال والفردية. لهذا تبين بعض الدراسات الحديثة أن عدد المتزوجين ممن يذهبون للعيادات النفسية طلبا للنصح والإرشاد والعلاج فى هذه السن يصل ضعف عدد المتزوجين فى الأعمار الأخرى (المرجع ١٩٩).

وتشكل هذه المرحلة بالنسبة للمرأة العربية بشكل خاص تهديدا أقوى لذاتيتها. بسبب مايتطلبه الزواج منها من تضحية بأسرتها الأصلية،وعملها،وربما تعليمها. خاصة إن كان الزواج تقليديا ويتطلب منها البقاء فى المنزل دون عمل وأحيانا مع أسرة الزوج وأهله (*).

منتصف العمر – أهو أزمة ؟

يصور لنا الخيال الشعبى الدارج الكهول والمسنين على أنهم معين الحكمة الذى لاينضب، إلا أن البحث يدل على أن الشباب فى المرحلة المتوسطة من العمر (مابين ٣٥: ٥٥ سنة) هم فى الحقيقة أكثر قدرة وحكمة وأجدر بتقديم المشورة والنصح،حتى المسنون يلجأون لأشخاص هذه المرحلة طلبا للرأى وبحثا عن البصيرة الجيدة.

وهناك أيضاً بعض الأفكار الدارجة الأخرى التى ترى أن المرحلة المتوسطة من الرشد (أو منتصف العمر) تشكل بدورها بعض أزمات النمو. على أنه لم يحدث إتفاق حتى الآن عما إذا كانت توجد أزمات حقيقية عامة فى هذة المرحلة،وفى أى حقبة توجد. والحقيقة أن هناك دراسات حديثة تبين أن هذه المرحلة من أفضل المراحل على الإطلاق فى الحياة الراشدة. ففيها تتبدد مشاعر الإغتراب

(*) كما يحدث فى بعض القبائل العربية. وتدل خبرتنا فى العمل فى أحد العيادات النفسية فى مجتمع عربى أن نسبة كبيرة من الشكاوى الزوجية تحدث نتيجة إنتقال الزوجة الصغيرة إلى منزل الزوج لتعيش مع أسرته وإخوته فى منزل واحد ومايتبع ذلك من علاقات تهدد ذاتية الزوجة وبالتالى شعورها بالإحباط والمرارة

والعجز،وتتلاشى تدريجيا نزعات العبث والإنفصال وهى الأشياء التى نلاحظها فى بعض مراحل المراهقة وفى مرحلة الرشد المبكرة.
ومع ذلك فإن هناك تغيرات فسيولوجية تحدث فى هذه المرحلة وتشكل بعض الأزمات لأشخاص هذا السن.

فبالنسبة للمرأة تنقطع العادة الشهرية،وبالتالى تتوقف عن الخصوبة. ويأتى هذا مصحوبا بالإكتئاب عند بعض الحالات. ومع ذلك فإن دراسة أمريكية بينت أن توقف الطمث لايشكل أزمة حقيقية إلا عند حوالى ٤%من النساء (المرجع ٢٤٥). على أن من المتوقع أن تزداد نسبة الشعور بالأزمة والإكتئاب فى المجتمعات التى يشكل فيها حب الإنجاب والتناسل قيمة أكبر من المجتمع الأمريكى كما فى المجتمعات العربية والشرقية.

أما بالنسبة للرجل فإن الأمر يختلف، فخصوبة الرجل لا تتوقف. ومع ذلك فإن هناك أيضاً تغيرات فسيولوجية تتمثل فى الضعف النسبى للقدرة الجنسية وإن كانت لا تتوقف حتى فى الأعمال المتأخرة.

ويعتقد أيركسون أن أزمة النمو الرئيسية فى هذا السن تتمثل فى خاصيتى الإمتداد الإجتماعى والتقوقع على النفس. فإن كان النضج سليماً فى هذه المرحلة فإن الشخص يجد نفسه يتجاوز الإمتداد البيولوجى الخاص كالتكاثر وحضانة الأطفال إلى الإمتداد بمعناه النفسى والإجتماعى والذى يتمثل فى الإلتزام بقضية بشرية عامة تتجاوز الإحتياجات المباشرة للحاضر. وقد يحدث أن يتخذ النمو طريقاً عكسياً فيتقوقع الشخص على إحتياجاته الشخصية بالمعنى المادى والمباشر.

ويحدث نمو آخر فى الحكم الأخلاقى كما يراه كوهلبرج إذ تتطور الأحكام الأخلاقية ذات المحتوى الشكلى إلى الأحكام القائمة على المبدأ الشخصى، وصالح المجتمع ورفاهيته.

ومن الناحية السلبية: فإن المشكلات النفسية فى هذا العمر قد تتزايد خاصة فيما يتعلق بأعراض القلق. فقد بينت الدراسات (انظر المرجع: ١٩٩) إن نسبة القلق فيما بين ٥٥: ٦٤ سنة تتزايد فتصل ضعف نسبة القلق فى الفترة مابين ٢٥ و ٣٤. وتتضاعف أيضاً نسبة القلق بين النساء فتصل إلى ضعف مثيلتها بين الذكور. ويبدو أن من أسباب زيادة القلق فى هذا السن الإحساس الزائد بالمسئولية

والإستقلال فضلاً عن الضغوط التى تتراكم على الأفراد فيما يتعلق بالعمل والأسرة والطموحات الشخصية والإحباطات الناجمة عن تحقيق الذات.

متطلبات الإرتقاء فى مرحلة منتصف العمر:

من المؤكد أن أزمات العمر والتى تتمثل الجوانب السلبية فيها فى القلق والإكتئاب والإحساس بعدم السعادة يمكن أن تتضاءل إلى حد كبير إذا ماقبل الشخص بالأمر الواقع وهو أنه يتقدم فى العمر. على أن الكثيرين لايقبلون بالأمر الواقع خاصة هؤلاء الذين كانوا يحصلون على الجاذبية أو الثروة والشهرة من خلال نشاطاتهم الرياضية أو سنهم الصغير وما يتركه هذا السن من جاذبية لدى الآخرين، ومثل هؤلاء الأشخاص قد يصعب عليهم فى الحقيقة مواجهة أزمات النمو التى تفرضها هذه المرحلة، ما لم يستطيعوا تغيير نشاطاتهم وأفكارهم عن أنفسهم، والبحث عن مصادر جديدة للمتعة والسعادة.

وقد أجرى توماى Thomae (٢٣٧) دراسة على ١٥٠ من العاملين فى الوظائف الفنية العالية، واستطاع أن يحدد أربعة واجبات رئيسية فى هذا السن حتى يمكن تجاوز أزماته:

١ - تحقيق نجاح مهنى أو عملى لأمن أجل الثروة فحسب، بل من أجل تحقيق الذات والإحترام الشخصى. وبالرغم من أن هذا ضرورى للرجال بشكل خاص، فإنه ينطبق أيضاً على النساء العاملات.

٢ - نجاح الحياة الزوجية: فى هذه المرحلة يصل عدد المتزوجين إلى ٩٠% ومن المؤكد أن النجاح فى الحصول على القرين المناسب، والعلاقات الزوجية المشبعة والأطفال من العوامل التى تترك إحساساً بالنجاح والرضا فى هذه المرحلة.

٣ - التوافق للواقع: أن التوقعات الحالمة السابقة تتحول إلى توافق للوقائع الصارمة. ومن مطالب النمو فى مرحلة منتصف العمر التوفيق بين الأفكار والمثاليات، والأهداف المرسومة وبين الواقع فإحتمالاته المحدودة والمحكومة بمبادئ ليس فى استطاعتنا دائما تغييرها.

٤ - التغلب على رتابة الحياة والخوف من التغيير وقد يتم ذلك بنجاح إذا نجح الشخص فى العثور على مصادر جديدة تسمح له بالتغيير والحرية دون أن تهدد إحساسه بالأمن الإقتصادى أو النفسى.

(٤) الشيخوخة: دورة الحياة تقترب من النهاية:

فى رحلة الإنسان – التى تتابعها فى هذا الفصل بإيجاز – عبر عصوره الإرتقائية المختلفة، لن نستطيع أن نتوقف عن جولتنا دون أن نقدم بعض الصفحات عن خصائص المرحلة الأخيرة من الرحلة أى الشيخوخة أو الكهولة.

وما يقال عن تلك المرحلة تختلط فيه الخرافة بالحقيقة. فالبعض يراها مرحلة الإشراف على النهاية، والبعض يرى فيها تبلور الحكمة وزيادة التجربة، والحنكة بالحياة، والبعض
يدركها من زاوية التآكل والإنحلال العضوى والحسى. والستون ومابعدها عند البعض عمر تتحقق فيه الآمال المؤجلة، والتأمل، والإستغراق الصوفى الساكن فى الكون والحياة.

لكن دعنا قبل أن نمتحن مافى هذه الأفكار من صدق أو من وهم نتفق بادئ ذى بدء على المدى الزمنى لهذه المرحلة.

عسير علينا فى الحقيقة أن نحدد متى تبدأ الكهولة، فسن بدء الكهولة مسألة اعتبارية نسبية تتوقف على كثير من الظروف الصحية والنفسية، والحضارية. على أننا سنحددها تعسفياً بأنها المرحلة التى يحال فيها الإنسان إلى التقاعد من العمل، أى الخامسة والستين تقريباً فى مجتمعاتنا (والسبعين فى المجتمع الأمريكى)، وما بعدها.

ومع هذا فإن الإحساس بالهرم و " العجز " يظل أمراً شخصياً حتى بعد سن التقاعد الرسمى. لقد ظل " بابلوبياكسو" كالإعصار فى نشاطاته الفنية إلى أن توفى فى الواحدة والتسعين وبقى " برتراند راسل " حتى الثمانينات يحاور ويكتب ويتظاهر فى شوارع لندن ضد الإستخدامات المدمرة للذرة. واحتفظت العالمة الأنثروبولوجية المشهورة مرجريت ميد *Mead* بنشاطها وطاقتها على العمل حتى شارفت الثمانين. وعاش العالم الروسى المشهور

"بافلوف" ما يقرب من ست وثمانين عاماً، ولم يتوقف حتى موته عن العمل والتوجيه والإشراف على الطلاب وإجراء التجارب. فالشعور بالسن أذن أمر نسبى، ونتفق من ناحيتنا بالقول: إن الحياة هى ماترى فيها وما تخلقه منها.
ومع ذلك فإن التغيرات البيولوجية تحدث ومعها تحدث تغيرات فى التفكير وفى النمو النفسى والإجتماعى.

التغيرات البيولوجية وتغيرات التفكير:
بدخول الخامسة والستين تبدأ كثير من الوظائف العضوية فى التدهور فيزداد ضغط الدم ارتفاعاً، وتضعف الرئتان عن التحمل، ويضعف النشاط الكهربائى للمخ (كما تكشف أجهزة الرسم الكهربائى EEG للمسنين) وتتباطأ الوظائف الحسية والحركية،ويصبح الهبوط فى الطاقة الجنسية ملحوظاً.

على أن التغيرات السابقة بالرغم من حتميتها فإنها تتأخر فى الظهور عند البعض. فقد تبين أن القيام بتدريبات رياضية مكثفة لثلاثة مرات اسبوعياً يخفض من ضغط الدم ويساعد على تنشيط الدورة الدموية. وفى دراسة لبيرين Birren (٥٥) تبين أنه بالمقارنة بين مجموعة من المسنين (متوسط أعمارهم ٧١ر٥ سنة) ومجموعة أخرى متوسط عمرها ٥١ سنة لم تتضح فروق كبيرة بين المجموعتين من حيث عمليات الهدم والبناء فى الجسم، وإستهلاك الأكسجين، ونشاط الدورة الدموية. وقد بين نيومان ونيكولز Newman & Nichols (١٨٤) أن النشاط الجنسى يمكن أن يستمر حتى التسعين حسب الصحة العامة للشخص، وقدرات الطرف الآخر ونشاطه (أو نشاطها).

وما يقال عن الوظائف الجسمية يقال أيضاً عن الوظائف العقلية. هناك مشكلات تطرأ على الذاكرة فتضعف الذاكرة القريبة وتبقى الذاكرة القديمة نشطة فيتذكر الشخص أحداثاً قديمة وهو طفل، بينما ينسى الأشياء التى حدثت فى حياته توا أو منذ لحظات. صحيح هذا بشكل عام، إلا أن الدراسات تبين أن إستثناءات كثيرة تحدث، فيظل المسنون قادرون على تذكر سلاسل أرقام التليفونات الخاصة والمساكن مثلهم فى ذلك مثل الأصغر سناً على شرط أن تكون سلاسل الأرقام هذه ليست طويلة. ومن المعتقد أن التذكر يمكن أن يستمر بكامل نشاطه على أن تعطيهم فترة أطول للتذكر وعلى مهل.

إطار شـارح ٩
هل حقاً أن المسـنين أكثر تصلباً وتمسكاً بالرأى؟

يردد الكثيرون عن كبار السن أنهم يتمسكون بشدة آرائهم وأفكارهم كلما تقدم بهم العمر. ولكن هناك دراسة حديثة أجراها بينى فيشر **Penny Visser** مع عدد من الباحثين بجامعة برنستون الأمريكية بينت نتائج مختلفة عما يشيع عن المسنين. إذ تبين على العكس أن الراشدين فى مرحلة العمر المتوسط كانوا أكثر مقاومة لتغير إتجاهاتهم الفكرية بالمقارنة بالمسنين.

ولكى يتحقق الباحثون من ذلك قاموا بتطبيق مقاييس نفسية للتعرف على الاتجاهات الاجتماعية والسياسية التى يحملها الالاف من الأفراد تجاه حياتهم، ثم حاول الباحثون بعد ذلك بتقدير مدى اقتناعهم وقبولهم بأراء معارضة وتناقض مع إتجاهاتهم ومعتقداتهم السابقة.

أظهرت النتائج على غير ماهو متوقع إن الأفراد الراشدين فى المراحل المبكرة من منتصف العمر أظهروا مقاومة اشد للآراء الجديدة، وأصروا على التمسك بأرائهم بقوة مقارنة بكبار السن، الذين كانوا أكثر مرونة فى تقبل وجهات النظر المختلفة والمعارضة.

لقد كان واضحاً أن المسنين يتقبلون الأفكار الجديدة أكثر من غيرهم، أى أنهم كانوا اقرب الى التسامح والتقبل للآراء المختلفة عن آرائهم.

وقد كان علماء النفس يعتقدون لفترة قريبة أن الذكاء يتدهور بتقدم السن. ولكن أصبح من المعروف حالياً أن هذا الإدعاء خاطئ بسبب أن مقاييس الذكاء لم يقم مصمموها بتقنينها من خلال متابعة الأشخاص فى الأعمال المختلفة، إنما قاموا بتقنينها من خلال مقارنات بين جماعات مختلفة من الشباب والمسنين. وقد أخذت جماعات المسنين من المقيمين بمؤسسات الرعاية الإجتماعية. وغنى عن الذكر أن هذه الفئات من المسنين لا تعتبر ممثلة من حيث كفاءتها العقلية لمجتمع المسنين.

فضلاً عن هذا، فإننا نعرف الآن: أن الذكاء يتكون من قدرات متنوعة وليس من قدرة واحدة. ومن المعروف أن المقارنات السابقة بين المسنين وغيرهم كانت تتم بالنظر إلى الذكاء على أنه قدرة واحدية البعد. ومن المعروف – على وجه

اليقين – الآن أن بعض القدرات الذكائية تتدهور بالتقدم فى العمر،ويبقى بعضها الآخر ثابتاً حتى الموت.

كذلك لاحظ العلماء أنه عند حدوث هبوط أو تدهور مفاجئ فى إحدى القدرات الفكرية عند أحد الأشخاص فى هذا السن فإن هناك احتمال كبير على أن حياة الشخص قد أوشكت على النهاية خلال السنوات القليلة القادمة (يكون الموت مرجحاً فى هذه الحالات خلال خمس سنوات من بداية الهبوط المفاجئ) ويطلق العلماء على هذه الظاهرة اسم الهبوط النهائى(*) وتبين البحوث أن ظهور الهبوط المفاجئ فى إحدى القدرات العقلية يعتبر مؤشراً أدق من الفحوص الطبية فى التنبوء بالنهاية (المرجع ٢١٠).

ومع ذلك فإن هذه الظاهرة لاتزال موضوع بحث العلماء فى الوقت الراهن، ولا يزال البحث جارياً عن أسبابها.

أزمات الشيخوخة:

تعتبر الأزمة الرئيسية فى هذا العمر – كما يراها أيركسون – أزمة الإكتمال فى مقابل اليأس. لقد تحددت هوية الإنسان فى هذا السن تماماً تقريباً، وأصبح معروفاً لنفسه وللآخرين بما تراكم له من خبرات أو أعمال لم يعد فى استطاعته تغييرها أو تعديلها. فإذا كانت رؤية الشخص لماضيه وخبراته رؤية مغتبطة يختلط فيها الإحساس بالإنجاز والنشوة فإنه ينظر لحياته على أنها جديرة بالبقاء والإستمرار. وفى رأى أيركسون أن مثل هذا النوع من الأشخاص يواجه الموت دون خوف " لقد فعلت ما على وأديت رسالتى بما سمحت له ظروفى " (٩٠).

أما اليأس فهو الوجه المقابل وهو يتملك الأشخاص الذين ينظرون للماضى على أنه كان خلوا من أى مغزى أو قيمه. ويحدث هذا بصورة واضحة عندما يعتقد الشخص أن آماله التى بدأ بها رحلته فى الحياة قد أجهضت، ولم يعد بعد ممكناً تحويل الدفة لصالحه. ومع ذلك فإن الشخص الصحيح المعافى، والمؤمن مادياً، والمرغوب فيه من الزوجة والأسرة نادراً ما ينتابه إحساس اليأس.

ومن التغييرات الرئيسية التى تحدث فى هذا السن ويكون لها تأثير قوى على الحالة النفسية والتوافق: فقدان الدور الإجتماعى والمركز. فبالإحالة للتقاعد

(*) **Terminal drop.**

يفقد الشخص كثيراً من مصادر الإثارة والرضا والدخل الإقتصادى. ولا يقتصر فقدان الدور على ميدان العمل فقط فالنساء غير العاملات يجدن أطفالهن من حولهن وقد كبروا واصبحت لهم مشاغلهم وأسرهم الخاصة.



شكل (٢٢)
من التغيرات التى يجب توقعها بدخول سن الكهولة فقدان بعض الأشخاص المهمين فى حياة الشخص بالموت أو الإنفصال.

وتزداد أزمة الإحساس بالسن فى الدول الصناعية أكثر – فى إعتقادنا – من الدول الشرقية أو التقليدية. ففى المجتمع الصناعى يصبح التقدم فى السن عقبة فى طريق التوافق الإجتماعى ومصدراً للعزلة والإحباط. أما فى مجتمعاتنا وفى كثير من المجتمعات التقليدية فإن التقدم فى السن قد يعتبر مصدراً للحكمة والخبرة ومن المؤكد أن مثل هذا الإدراك للمسنين يلعب دون شك دوراً كبيراً فى التخفيف من أزمة الشيخوخة.

ويعتبر فقدان النشاط فى كثير من القدرات العقلية مصدراً آخر للإحباط والتأزم. ويبدو أن ضيق دائرة العلاقات الإجتماعية فى هذا السن، والتقوقع على الذات من العوامل التى تترك آثارها على أساليب التفكير فتتضاءل القدرة على التجريد واستخدام المفاهيم ويحل محلهما اهتمام بالعلاقات العيانية الملموسة والأفكار ذات المضامين الذاتية الضيقة (المرجعان ٥٥، ٢٥٨).

ويقل ميل المسنين فى هذا السن إلى الاستكشاف وحب المغامرة وتغيير البيئة ولهذا تزداد نسبة المحافظة في الإتجاهات، والسلبية، والإستسلام للبيئة. كما يقل اهتمامهم بالنشاطات الخارجية. وبالرغم مما قد تبدو به هذه التغيرات من صورة سلبية، فإن البعض يراها دليلاً على الإقتصاد فى استخدام الطاقة النفسية

ودليلاً على تطوير الجوانب الإنفعالية بحيث تكون أهدأ مما كانت عليه فى عالم الشباب (المراجع: ٥٥، ١٦٢، ١٨٣).

متطلبات الإرتقاء وواجباته فى الشيخوخة
:

يقترح نيومان ونيومان Newman & Newman (٢٥٨) ثلاثة أساليب يمكن من خلالها مواجهة أزمات هذه المرحلة هى: -

١ - إعادة توجيه الطاقة لأدوار جديدة ونشاطات مبتكرة. فالأعمال التطوعية، وشغل وقت الفراغ، والهوايات الخاصة قد تخلق بالنسبة للمسن " حياة جديدة " ربما تكون أكثر إشباعاً من قبل. إلا أن هذا التحول يحتاج لجهد وصبر ونشاط. وفى رأى الباحثين السابقين ان النشطين فى هذا السن والإيجابيين أكثر إحساساً بالرضا من السلبيين المتقاعسين.

٢ - تقبل الحياة: ونعنى هنا التقبل بالمعنى الفلسفى وليس بالمعنى السلبى الذى يدعو للهزيمة واليأس. بعبارة أخرى،فإن الحكمة تتطلب من الأشخاص فى هذا السن أن يزنوا الستلبيات والإيجابيات وأن يستمدوا بعض الرضا من خلال ما أنجزوه فى سنوات العمر السابقة من أطفال،أو أعمال،أو علاقات،وبهذا يمكنهم دمج الماضى فى الحاضر بصورة هادئة وذكية.

٣ - مواجهة الموت كحقيقة، دون السماح له بالتدخل فى نشاطاتنا ومسؤولياتنا تجاه الآخرين.

بعض الحقائق السكلوجية
عن تطور عملية الإحساس بالموت

قامت اليزابيث كوبلر – روس E.K. Ross بدراسة مئات من المرضى المسنين على فراش الموت وحاولت إن تتبع تحول شعورهم التدريجى بالموت حتى تقبلهم النهاية المحتومة برضا. ومن رأيها أن الإحساس بقرب النهاية يتم على مراحل هى: -

١ - الإنكار ورفض الإعتراف بحقيقة أن مرضه قاتل.
٢ - ويأتى بعد الإنكار الغضب والشعور بعدم العدالة وتكون هذه المرحلة أحياناً مصحوبة بالغيظ من الأطباء والممرضات.

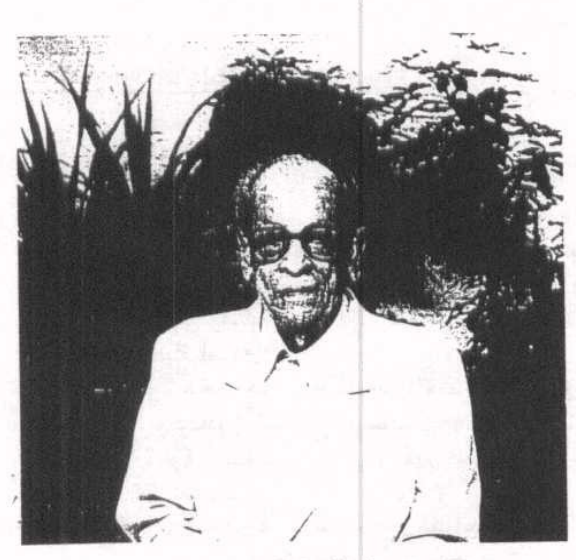
إطار شارح ١١
سر آخر الليل

رجع إلى الحارة قبل الفجر بقليل . تبدَّت الحارة في سُبات مغمضة الأجفان . ولم تشهد في تلك الساعة سوى شبحه المترنح وظلمة الليل الكثيف . وتقدم بحذر حتى دخل في روضة تفوح برائحة مسكرة . من أين انسكب ذلك العطر الفوَّاح ؟ استيقظت حواسه لتجيب . إنه ذيل امرأة عابرة ، بقية أنثى تركته خلفها وهى تعبر من جانب إلى جانب . لماذا تتغمسين في الظلمة في تلك الساعة من الليل ؟.. وحدك يقودك القلب الخافق والمصير المجهول .

وملأ صدره بالعبير حتى أذهلته الفتنة . وتسمرت قدماه حينا . وراح يقطع الحارة ذهابا وإيابا على مهل كأنه خفير الدرك . لو جاء مبكرا دقائق لربما رأى منظرا فريدا في الهزيع الأخير من الليل . وربما كان الأمر عاديا وأبعد ما يكون عن جوامح خياله .

وكأنه مال إلى الظن المجنون ليخلق من الهواء مغامرة وتوقع أن ينكشف سر هنا أو هناك في هذه الحارة المتلفعة بالوقار ووصايا الأبرار .

وكلما مرت امرأة صباحاً أو مساء تذكر وتشمم وتنهد ثم جعل مرة أخرى يتشمم ..



شكل (٢٣)

الشيخوخة تكون عند البعض مرحلة عذاب وإحباط، ولكنها تكون عند البعض الآخر مرحلة تحقيق للذات وتأكيد للنفس واستمرارها فى عمليات الإبداع والنشاط العقلى. وأحياناً قد تتفجر عند المسنين رغبات تدفعهم إلى الدخول النشط فى عملية التغيير الإجتماعى والسياسى والبيئة، وتمثل الصورة أعلاه الروائي العالمي المصري "نجيب محفوظ" الحاصل علي جائزة نوبل والذي لم تمنعه الشيخوخة، ولا الاعتداء علي حياته لم تمنعه من الاستمرار في نشاطاته الأدبية واتأليف حتي كتابة هذه السطور في سنة ٢٠٠٣. والأقصوصة أعلاه كتبها بعد التسعين من العمر.

٣ - المساومة **بعد أن يتأكد المريض بأن المرض شديد ومهلك فإنه يحاول أن يكسب بعض الوقت مستغلاً ما بقى له من عمر فى بعض الأعمال الإيجابية أو الخيرية.**

٤ - الإكتئاب **كمحاولة للتعبير عن الحزن والأسى للنفس.**

٥ - **تقبل** هادئ للموت **كحقيقة قادمة، والتقبل الهادئ لا يعنى السعادة بالموت إنه يعنى ببساطة أنه لا فائدة من المقاومة وأن الوقت آتى للراحة الدائمة (عن مرجع رقم ٢٥٨).**

<u>إطار شارح رقم (١٢)</u>

كيف يستجيبون للشيخوخة ؟

تحد سوزان ريتشارد S. Richard خمسة أنماط من الإستجابة للسنوات الأخيرة من العمر هى:

١ - النمط الناضج: وهو نمط بناء فى مواجهته للحياة ويشعر بأن الحياة السابقة كانت ذات وزن كبير. وأشخاص هذا النمط دافئون، ونشطون، ويحافظون على مسئولياتهم تجاه الأسرة والزوجات. وهم من أكثر الأنماط توافقاً للحياة المسنة.

٢ - النمط الزاعق: وأشخاص هذا النمط مندفعون ومسرفون ومحبون للأكل والمتعة. إلا أنهم يفتقدون للطموح، ويفضلون البقاء فى المنزل. وهم يتوافقون جيداً لسنوات التقاعد وإن كان توافقهم يتميز بالسلبية والإعتماد على الأسرة أكثر مما يجب.

٣ - النمط الدفاعى القهرى: أشخاص هذا النمط لايرحبون بالتقاعد ولا يضعون خطة له. قهريون بشكل عام ويحاولون مواجهة مخاوف السن بالإسراف فى النشاط والعمل. وطالما يتاح لهم هذا، فإنهم يتوافقون نسبياً لسنوات الشيخوخة.

٤ - النمط الغاضب: أى النمط العدائى والمتسريب. يفتقدون الهوايات الخاصة والإهتمامات، ولايرحبون بالتقاعد. الموت بالنسبة لهم ليس حقيقة يجب مواجهتها بل هو عدو تجب هزيمته. ويعتبر أنماط اشخاص هذا النمط من أسوأ الأنماط توافقاً وأقلها قدرة على تخطى أزمات الشيخوخة.

٥ - النمط الكاره للنفس: وهو نمط يتميز بالإكتئاب والرغبة فى الموت. ومع ذلك أو ربما بسبب ذلك، نجدهم أكثر توافقاً وتقبلاً للنهاية من النمط الغاضب (مأخوذ من زيمباردو **Zimbardo** المرجع٢٥٨).







الشكل ٢٣
أنشطة مختلفة يستطيع أن يقوم بها كبار السن لتساعدهم على اشباع متطلباتهم الترفيهية والعملية بما فيها الفن، والكتابة، والمساهمة في النوادي الثقافية والرحلات والأنشطة الترفيهية الأخري..

الخلاصــة

تنبثق أنواع مختلفة من السلوك البشرى فى مراحل زمنية مختلفة نتيجة للنضوج. وبهذا فإن الإستفادة من البيئة والتعلم يتوقفان على مدى استعداد الكائن الحى ونضوجه، ومرحلة التطور التى هو فيها. وقد وهب بياجيه عالم النفس السويسرى الراحل الخمسين سنة الأخيرة من عمره ليثبت دور العلاقة بين النمو أو النضوج، والخبرات البيئية فى تطور ذكاء الطفل ونمو قدرته على المنطق العقلى والتفكير. ولهذا يهتم علماء النفس المعاصرين من نفس المسلمة التى نماها المفكر والعالم السويسرى بأن النمو ماهو الإنتاج لقوة الإستعدادات الطبيعيـة ونوعيتها عند الاستجابة للقوى الخارجيـة وعناصر البيئة بشقيها الإجتماعى والطبيعى. وحاولوا لهذا أن يحددوا المراحل الرئيسية التى تتفتح فى كل منها أنماط سلوكية فريـدة عبر دورة الكائـن من المهـد إلى اللحد بالشكل الآتى:

(أ) مراحل الطفولة:

١ - **المرحلة الجنينيـة (من بدء تلقيح البويضـة حتى الميلاد).**
٢ - **مرحلة المهـد (من الميلاد حتى ٤ سنوات).**
٣ - **مرحلة ماقبل المدرسـة (٤: ٦ سنوات).**
٤ - **الطفولة المتوسـطة (٦: ١٢ سنـة).**

(ب) مراحل المراهقـة والرشـد:

١ - **المراهقـة (من بدء البلوغ الجنسى إلى ١٨ سنة).**
٢ - **المرحلة المبكرة من الرشد والشباب (١٨: ٣٥ سنة).**
٣ - **المرحلة المتوسطة (٣٥: ٥٠ سنة).**

(جـ) مرحلة الشيخوخة:

وتمتد من ٦٥ وهو سن التقاعد حتى الموت وهى الشيخوخة واقتراب من النهاية ثم الموت الذى يشكل نهاية الدورة.

وقد تتبعنا من خلال هذه المراحل النمو كما يحـدث فى الجوانب السـلوكية الآتية: -

١ - **التآزر الحسى الحركـى.**
٢ - **النمو فى التفكير من خلال نظريات بياجيـه.**

٣ - النمو الخلقى والإحساس بما هو صحيح أو خاطئ من وجهة نظر القيم إعتماداً على نظرية كوهلبرج.

٤ - النمو النفسى الإجتماعى من خلال نظرية أيركسون.
٥ - النمو الإنفعالى بالإعتماد على نتائج البحث العلمى.

كذلك عرضنا لأهم متطلبات النمو فى كل مرحلة حتى يمكن للكائن أن ينتقل للمرحلة التى تليها بإستعداد ملائم لمتطلبات النمو فيها. كذلك عرضنا لأهم الأزمات التى يمكن أن تواجه الكائن فى كل مرحلة وما قد يصيبه من جراء ذلك.



الفصل الرابع
الأسس الفيزيولوجية والعضوية للسلوك

(أ) المخ ذلك الكون الخفي: ثلاثة أمثلة لعمل المخ:

- ما هو المخ وكيف يعمل؟
- كيف ندرس عمل المخ ووظائفه؟
  ١) جراحات المخ والأعصاب.
  ٢) النشاط الكهربائي للمخ.
  ٣) الإثارة الكهربائية للمخ.

(ب) الجهاز العصبي: شبكة الاتصال الكثيفة في داخلنا:

- الخلايا العصبية.
- الجهاز العصبي المستقل ووظائفه.
  ١) الوظيفة الإستثارية (السمبثاوية).
  ٢) الوظيفة المهدئة - الكافة (الباراسمبثاوية).
- كيف تعمل الأجهزة العصبية؟

(جـ) العقاقير: أساليب للتحكم في المخ والبدن:

- العقاقير المسكنة.
- العقاقير المخدرة.
- العقاقير المهدئة.
- العقاقير المنبهة.
- عقاقير الهلوسة.

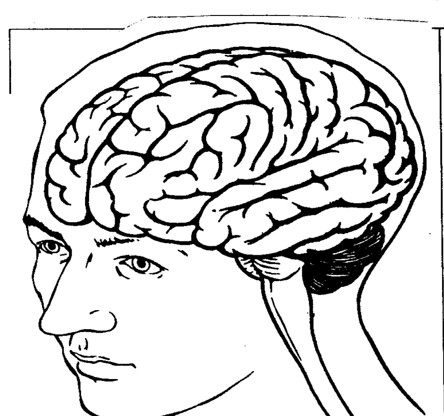
(د) الغدد الصماء وهرموناتها:

- الهرمونات ودورها الهام في توازن الجسم والسلوك.
- الغدة النخامية (مايسترو الغدد) - الغدة الدرقية – الغدد الجارات - الدرقية - الغدة البنكرياسية - الغدتين الإدرناليتين – الغدتين الجنسيتين.

الفصل الرابع

الأسس الفيزيولوجية والعضوية للسلوك

(أ) المخ الإنساني



أمثلة لاستطلاع السلوك البشري من خلال عمل المخ:

١ - أمكن للأخصائي الكندي المشهور في جراحة المخ والأعصاب " بنفيلد Penfield " في الثلاثينيات أن يجرى جراحات في المخ لعلاج المرضى بنوبات الصرع. وقد استخدم "بنفليد" أسلوبا فريداً آنذاك يتمثل في تمرير تيار كهربائي بسيط في المخ بهدف تنشيط بعض المراكز فيه. وبالرغم من أن هدفه الرئيسي كان العلاج، فقد أكتشف من خلال جراحاته على المخ الكيفية التي يعمل من خلالها العقل. (أنظر المرجع ١٩٢).

فمثلاً لاحظ أن تنبيه المخ في بعض المناطق الحسية أو الأعصاب يستثير الإستجابة في الأعضاء الجسمية أو الحسية المقابلة، وأن تنبيه منطقة أخرى من المخ يؤدى بالمريض إلى تذكر أحداث قديمة نسيت منذ فترة طويلة. وهكذا أمكن للمرضى الذين كان "بنفيلد" يتولى علاجهم أن يشعروا بوخز الإبر ينتقل من مكان إلى آخر: من القدم اليمنى إلى اليسرى، ومن الإبهام إلى السبابة إلى طرف اللسان وأصابع القدمين واليدين... وأكثر من هذا كان المرضى يشعرون بأن أقدامهم ترتفع، وأيديهم تترك مكانها عالياً، والأصابع تنفرج وتنضم.... الخ. كانوا يشعرون بذلك بمجرد أن يلمس الجراح الكبير المراكز العصبية الخاصة بكل عضو من هذه الأعضاء في المخ. وبهذا أمكن في فترة قصيرة وفى عدد محدود من الجلسات أن يكون خريطة مخية تحدد المراكز العصبية المختلفة في المخ والوظائف التي تتولاها من حيث التوجيه الحركى والحسى لمختلف أعضاء الجسم (أنظر المرجع ١٩٢).

٢ - في إحدى المستشفيات الأمريكية رقدت سيدة في مقتبل العمر على منضدة الجراحة في انتظار طبيب جراحة الأعصاب الذي يزمع إزالة واستئصال بعض الحبيبات الدقيقة المنتشرة على بعض المناطق العصبية في مخ هذه السيدة. فلقد كانت هذه السيدة تعاني - في العشرين سنة الأخيرة من حياتها - نوبات صرع أخذت تتزايد تدريجياً لدرجة أنها أخذت خلالها تضرب ابنها ذي الإثنا عشر ربيعاً ضرباً مبرحاً أودى به. والطبيب الجراح الذي كانت ترقد هذه السيدة في انتظاره يعرف أنه باستئصال تلك الحبيبات الدقيقة ستتوقف نوبات الصرع عن هذه السيدة (انظر ١٧٦).

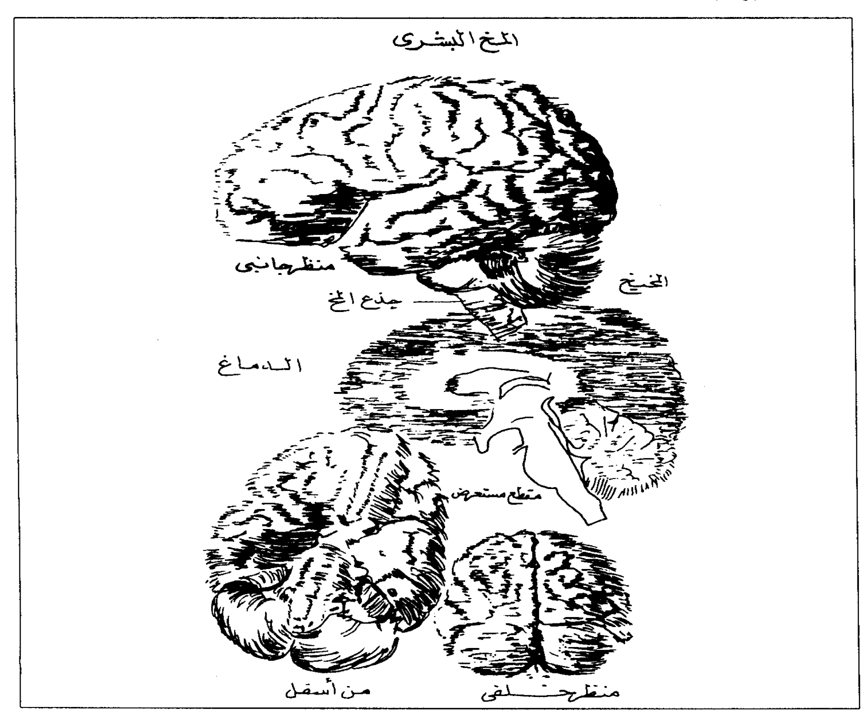
٣ - وفى مستشفى آخر يزرع أحد المرضى ردهات المستشفى جيئة وذهاباً وفي يده صندوق كهربائي تتصل به مجموعة من الأسلاك الكهربائية المثبتة نهاياتها في مناطق معينة من رأس المريض الحليقة. أنه بوسع هذا المريض أن يضغط على أحد المفاتيح المثبتة بالصندوق حتى ينبعث تيار كهربائي في المناطق العصبية التي تتصل بالأقطاب الكهربائية المثبتة على الجمجمة لقد كان هذا المريض في عامه التاسع والعشرين وقد تملكته في السنوات الأخيرة نوبات حادة من الاكتئاب كانت تصل به أحياناً لمحاولة الانتحار تخلصاً منها. إن المريض يعرف أنه بالضغط على مفتاح من مفاتيح ذلك الجهاز سينبعث منه تيار كهربائي يقوم بتنبيه مراكز اللذة والسرور في المخ فينتقل مريضنا إلى حالة شديدة من النشوة الغامرة (انظر ١٧٦).

ليس في الأمثلة السابقة شئ من الخيال، إنها أمثلة حقيقية وتمثل نماذج فعلية بسيطة لما يقوم به العلماء المعاصرون في هذه الميدان، وتكشف بوضوح عن الآثار القوية التي يمارسها المخ البشرى على السلوك الإنساني. ومن المؤكد أن استمرار البحث في هذا الميدان بنفس النشاط الحالي سيؤدى إلى اكتشافات أخطر وأخطر في مجال البحث الطبي والضبط العلمي لمشكلات السلوك. ولربما كانت حالة المريض الثالث لو حكيت لأحد منذ سنوات قليلة تبدو وكأنها إحدى خرافات العلم، ولكنها اليوم ليست كذلك، ومن المؤكد أن كثيراً من الأشياء التي نسمعها اليوم وكأنها خرافة ستكون في الغد بعض من تراث وجهود البحث العلمي.

فما هو ذلك المخ الذي يسيطر على السلوك البشرى تلك السيطرة البالغة؟ وكيف يتاح له هذا التأثير؟ وما الذي نعلمه عن غوامضه كما يكشفها البحث العلمي؟ هذا ما سنحاول معاً أن نكتشف خلال الصفحات القادمة.

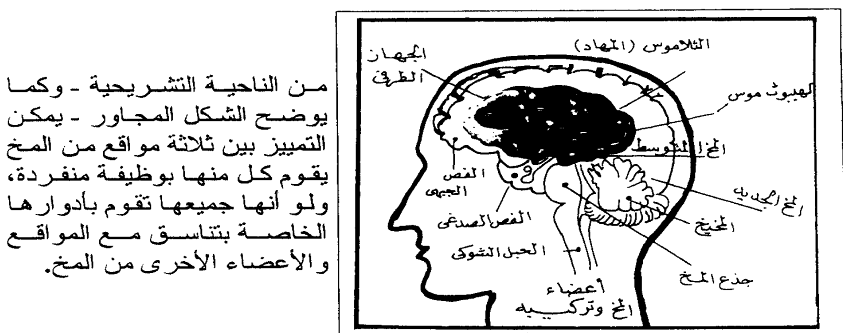
ما هو المخ، وكيف يعمـل ؟

علينا أن نلفت الانتباه - بادئ ذي بدء - إلى أن المخ ليس مجرد عضو واحد يشتمل عليه الجسم. إنه في الحقيقة يتكون من مجموعة من الأعضاء يوجد بعضها في جميع الكائنات الحية الدنيا منها والراقية، وبعضها لا توجد إلا في الإنسان مانحة إياه التميز والسيادة على غيره من الكائنات في السلسلة الحيوانية.



(شكل ٢٥) المخ البشرى منظورا إليه من زوايا خارجية مختلفة

مـن الناحيـة التشـريحية - وكمـا يوضـح الشكل المجـاور - يمكـن التمييز بين ثلاثة مواقع من المخ يقوم كـل منهـا بوظيفـة منفـردة، ولـو أنهـا جميعهـا تقـوم بأدوارهـا الخاصـــة بتناســق مـــع المواقـــع والأعضاء الأخرى من المخ.



(شكل ٢٦) المخ منظوراً إليه من الداخل

١ - **المنطقة الخلفية من المخ وهي تسمى المخيخ أو المخ الصغير(*) وهو مركز تنسيق الحركات وتوافقها فضلاً عن أنه المنظم العظيم للحركات الإرادية(٤١) ويتصل المخيخ من أسفل بالنخاع المستطيل من خلال جسر يحوى عدداً كبيراً من المسارات العصبية ويسمى بالقنطرة (**).**

٢ - **جذع المخ وهو عبارة عن الجزء الأسفل من القنطرة - أي الجزء المتصل بالحبل الشوكي - وفيه تستقر مراكز الوظائف اللاإرادية الضرورية للحياة كالتنفس وتنظيم ضربات القلب، والدورة الدموية وضغط الدم.**
ويتصل بالجزء الأعلى من القنطرة أيضاً الجهاز الطرفي (***) الذي يستقر خلف الأنف تماماً، ولهذا كان يعتقد أنه يقتصر على وظيفة الشم. ولكن دراسات حديثة بينت أن أجزاء من الجهاز الطرفي تختص بالإنفعال وإثارة الانتباه والذاكرة والإستثارة الجنسية.

٣ - **أما بقية المخ فهي عبارة عن الجزء الأكبر من حجمه، وتسمى المخ الجديد(*) وتتكون من نصفى كرة المخ (النصفين الكرويين) ويغلقان كل أجزاءاً المخ**

(*) **Cerebellum.**
(**) **Bridge.**
(***) **Limbic system.**
(*) **New brain or neocortex.**

التي سبق ذكرها باستثناء المخ الذي يوجد أسفل منهما. ويتكون نصفا كرة المخ من مادة رمادية تكون قريبة من السطح وتسمى قشرة المخ (**)، وفيما تستقر الخلايا العصبية التي تحكم الملكات العقلية العليا كالذكاء والحكم. وهى الأشياء التي يعزى إلى نموها العظيم في الإنسان تميزه على ما دونه من كائنات.

وتعتبر مناطق قشرة المخ (أي المادة الرمادية) من أهم أجزاء المخ الجديد، ولو أنها لا تشغل إلا مساحة بسيطة من مادته. أما معظم مادته فهي تتكون من مادة بيضاء هي عبارة عن المسارات العصبية الذاهبة إلى القشرة أو الخارجية منها (انظر المرجع ٤١).

ويفصل بين نصفي المخ أخدود عميق هو الذي يحدد انشطار المخ إلى نصفين، ولكل نصف وظيفة مستقلة. فالنصف الأيمن يتولى إدارة وتحريك النصف الأيسر من الجسم. أما النصف الأيسر فيتولى إدارة النصف الأيمن من الجسم. وعلى هذا فإن توقف العمل في النصف الأيسر من المخ يؤدى إلى شلل في المناطق والأعضاء اليمنى من الجسم، والعكس بالعكس. ويحتوى النصف الأيسر من المخ أيضاً على المراكز العصبية التي تضبط نشاط الأحبال الصوتية واللسان والشفتين. لهذا فإن شلل النصف الأيمن من الجسم غالباً ما يكون مصحوباً بصعوبات في النطق والكلام.
(للمزيد عن النصفين الكرويين ووظائفهما انظر إطار شارح رقم ١٢ بعنوان اليمين واليسار: السيادة لمن؟).

كيف ندرس عمل المخ ووظائفه

(أ) يعرف علماء وظائف الأعضاء منذ قرن أو يزيد أن حدوث تليف أو إصابة في بعض المواقع من المخ تؤدى إلى التأثير مباشرة في السلوك. وقد أمكن منذ فترة بعيدة استغلال الحوادث الطبيعية التي تحدث لبعض الأفراد فتؤثر في بعض الوظائف السلوكية لديهم كالعجز عن استخدام اللغة، أمكن استغلالها لتحديد المناطق المخية المسئولة عن تلف هذه الوظائف وذلك من خلال جراحات المخ.

(**) New brain or neocortex.

إطار شارح رقم (١٢)
اليمين واليسار في المخ: السيادة لمن؟

يتولى كل نصف من نصفي المخ الأيمن أو الأيسر نفس الوظائف الجسمية ولكن باتجاه يجعل كل منهما يتعارض مع الآخر، فالنصف الأيمن يتولى إدارة الأجزاء اليسرى من الجسم، ومع ذلك فهناك وظائف يقوم بها أحد النصفين بصورة أفضل من النصف الآخر، تماماً كيديك اليمنى واليسرى، فأنت تستخدمهما لأغراض متشابهة إلا أن هناك بعض الأشياء تفعلها بيدك اليمنى بطريقة أفضل من اليد اليسرى، والعكس بالعكس.

فضلاً عن هذا، فقد **تكون السيادة أحياناً لأحد النصفين دون النصف الآخر**. لكن غالباً ما تكون السيادة للنصف الأيسر في معظم الناس. لهذا - ولسيادة النصف الأيسر - فنحن نكتب بيدنا اليمنى، ونضرب بها الأشياء ونلتقطها، ونهرش بها ونأكل بصورة أفضل من اليد اليسرى. ويسود النصف الأيمن عند بعض الناس فنجد منهم من يستخدم يده اليسرى أو الأجزاء اليسرى من الجسم بصورة أفضل من اليمنى. وللنصف الأيسر أيضاً السيادة من حيث ضبط مراكز الكلام و بعض جوانب التفكير النقدي والتحليلي.

ويعتبر **النصف الأيمن في** معظم الناس هو النصف الصامت أغلب الوقت، ولو أنه يجهر بوظيفته ونشاطه عند البعض فتزداد نشاطاتهم وقدراتهم ذات الطابع الفني والإبداعي والحدسي والأشياء التي تتطلب الإنفعال بالأشياء والإحساس بها.

و في الشخص الواحد **قد ينشط نصف ويهدأ نصف آخر** لبعض الوقت فتتغير نشاطاتنا بتغير دفة القيادة في أي منهما. ومن المتفق عليه أن المخ يقوم بوظيفته على أفضل وجه عندما يكون أحد نصفيه نشطاً، والآخر متوقفاً عن العمل بصورة مؤقتة.

والسيادة **لا تكون مطلقة** لأحد النصفين دون الآخر، بل تكون أحياناً مشتركة بين النصفين، ولهذا نجد البعض يستخدم كلا اليدين اليمنى واليسرى بنفس المهارة. ومن يستخدم اليمنى قد يجد أيضاً لليد اليسرى بعض الوظائف. فأنت - إذا كانت يدك اليمنى هي الغالبة - ستقبض على سماعة التليفون في غالب الأحيان بيدك اليسرى واضعاً إياها على أذنك اليسرى، تاركاً يدك اليمنى حرة للكتابة وأخذ الملاحظات التي قد يتطلبها الاتصال التليفوني.

وقد تكون **للحضارة** التي يعيش فيها الفرد بعض الدور في تحديد اتجاه السيادة لأحد النصفين دون الآخر، وعلى هذا فإذا صح القول بأن الحضارة الغربية تغلب التفكير على الإنفعال، وأن الحضارات الشرقية تغلب الحدس والإنفعال على الوظائف التحليلية، والتفكير، فإنه يمكن القول بأن النصف الأيسر هو الذي يتولى دفة القيادة بين الأفراد في الحضارات الغربية، بينما يتولى النصف الأيمن تلك السيطرة في الحضارات الشرقية أو على الأقل بين الأفراد الذي يغلبون الجوانب الحدسية، والانفعالية واستخدام الخيال.

ولكي تحدد سيادة أي من الجانبين له السيطرة في شخص ما صديقا أو قريبا فما عليك إلا أن تسأله سؤالاً بسيطاً يتطلب بعض التأمل مثل " في أي إتجاه كان جمال عبدالناصر ينظر للجماهير في أثناء خطبه العامه ؟ " ثم لاحظ وأنت تسأل هذا السؤال عيني الشخص وإلى أين يتجهان.

(تابع) إطار شارح رقم (١٢)
اليمين واليسار في المخ: السيادة لمن ؟

فستجد في الغالب أنهما يتجهان للشمال • كعلاقة على سيطرة النصف الأيمن) أما إن سألت نفس الشخص سؤالاً يتطلب نوعاً من التحليل والتفكير مثل " كم يتبقى معك إن كنت تملك عشرة قروش وصرفت منها ثلاثة قروش؟ فإنك في الغالب ستجد أن عينيه تتجهان إلى اليمين مما يدل على أن النصف الأيسر " النصف التحليلي والعقلي " هو الذي تولى القيادة في هذا الموقف. على أن هناك بعض الأفراد ممن سينظرون إلى اليمين وبعض الأفراد ممن سينظر إلى اليسار بغض النظر عن طبيعة السؤال إن كان حدسياً أو تحليلياً. وعلى هذا فالأفراد الذين سيزداد ميلهم لتحريك العين في الاتجاه الأيمن فهؤلاء ممن يتولى النصف الأيسر لديهم دفة القيادة.

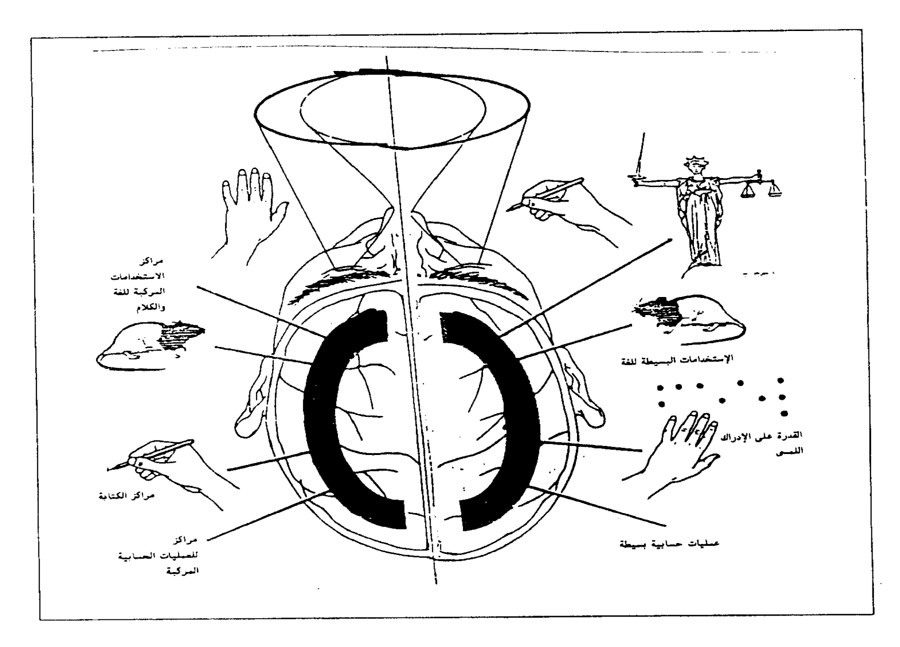
ومن الطريف أن هناك بعض الدراسات التي تبين أن الناظرين إلى اليسار دائماً (أي من يتولى فيهم النصف الأيمن القيادة) غالباً ما يسهل الإيحاء لهم كما يسهل تنويمهم مغناطيسياً أكثر من الأشخاص الذين تتجه عيونهم إلى اليمين عندما يستغرقون في التفكير.

وعموماً فإن البحث في هذا الجانب من المخ يعتبر من أكثر البحوث تشويقاً في هذا العقد (انظر المراجع رقم ٢٢٢، ٢٥٨).

ويعود الفضل لعبقرية الطبيب الفرنسي "بروكا" *P.Broca* سنة ١٨٨١ في الاكتشافات الرائدة في جراحة المخ التي حدد من خلالها بعض الوظائف النوعية للمواقع المختلفة من المخ. وذلك من خلال عمليتين جراحيتين أجراهما على شخصين أصيبا بشلل في النصف الأيمن مع فقدان القدرة على الكلام. فلقد لاحظ "بروكا" أثناء جراحته على هذين الشخصين أن هناك تلفاً في بعض المناطق من الجزء الأيسر من الفص الجبهي مما جعله يستنتج بكل دقة المواقع المخية المسؤولة عن استخدام اللغة وتسمى هذه المنطقة حتى الآن باسم " منطقة "بروكا" "(*) نسبة إلى المكتشف العظيم (أنظر٧٨، ٢٥٨).

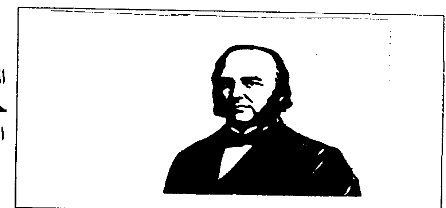
وباستخدام نفس منهج الجراحة أمكن لـ ""ويرنيك"" Wernick أن يحدد منطقة أخرى من المخ مسئولة عن فهم اللغة المنطوقة والمكتوبة وهى " منطقة "ويرنيك" (*) وهى تتصل بمنطقة "بروكا" (المسئولة أساساً عن توليد اللغة) بخلية طويلة منحنية تمر بالمراكز الحسية البصرية والسمعية. وإلى نمو هاتين المنطقتين يعزو الباحثون تطور اللغة في أعلى مراحلها الارتقائية كما نلاحظها لدى الإنسان (٧٨).

(*) Broca's area.
(*) Wernick's area.



(شكل ٢٧)

ينشطر المخ إلى نصفين: النصف الأيسر والنصف الأيمن، ويتولى كل منهما وظائف مختلفة، ففي النصف الأيسر تتركز وظائف إدارة الأجزاء اليمنى من الجسم. وفيه أيضاً تتركز الوظائف التحليلية والعقلية. ولهذا يسمى بالنصف " التحليلي العقلي". أما النصف الأيمن فيحكم الأجزاء اليسرى من الجسم وتتركز فيه المراكز المرتبطة بالإنفعال والحدس والخيال. والنصف الأيسر يعتبر أكثر نشاطاً وسيادة عند أغلب الناس. لهذا فنحن نأكل بأيدينا اليمنى ونكتب بها، ونستخدم الأعضاء اليمنى من الجسم بمهارة أكثر.



(شكل ٢٨)
الجراح الفرنسي " بول "بروكا" " الذي حدد بكل دقة المواقع المسؤولة عن تعلم اللغة في النصف الأيسر من المخ.

وقد تحدد بفضل هذا المنهج الجراحي دور كثير من مراكز المخ في توجيه السلوك الإنساني، فأمكن تحديد مراكز للانفعال، والعدوان، ونوبات الغضب، والهلاوس البصرية والسمعية في المرضى العقليين.

هذا وعندما يتحدد الأساس الفسيولوجى لجانب معين من السلوك يسهل بعد ذلك استخدام هذه المعرفة الجديدة في علاج جوانب الاضطراب والشذوذ في السلوك البشرى. ولهذا استخدمت جراحات المخ في استئصال بعض جوانب من المخ يعتقد أن إزالتها تؤدى إلى تغيير إيجابي في سلوك المرضى العقليين. ولعل أهم أنواع تلك الجراحات إثارة في الوقت الحاضر ما يسمى بجراحات الفص الجبهي التي يستأصل من خلالها الفص الجبهي الذي يقع خلف جفن العين مباشرة و الذي يعتقد أن وجوده مسئول عن الجوانب العدوانية واستخدام العنف والغضب، وإن استئصاله يقلل من نوبات العدوان الشديد، ونوبات العنف التي تجتاح بعض المرضى العقليين (أنظر ٦٤).

ويعود الفضل لطبيب نفسي برتغالي هو "مونيز" Moniz سنة ١٩٣٧ الذي بين أن تغيرات حاسمة وسريعة تحدث على سلوك المرضى العقليين العدوانيين بعد إستئصال الفص الجبهى بعملية بسيطة فيتحولون إلى الوداعة والسلبية مابين يوم وليلة. وقد أيدت آلاف العمليات الجراحية التي استخدمت بعد كشف مونيز هذه النتيجة العامة، فاصبحت عملية استئصال الفص الجبهى تجرى على المجرمين والمرضى العقليين وضعاف العقول ممن يتميز سلوكهم بالعنف والعدوان وذلك لتحويلهم إلى كائنات اكثر إنضباطاً (١٨٠).

ومع ذلك، وكما يحدث غالباً في غالبية المكتشفات العلمية، حدثت بعض النتائج السلبية، فلقد تبين أن الفص الجبهى يتولى كثيراً من الوظائف الأخرى التي تتدهور وتفسد بعد استئصاله ففيه تتركز الوظائف المسئولة عن التخطيط للمستقبل

والإستبصار بالعواقب وبعض جوانب التفكير التحليلى وتنظيم الذات. ولهذا سرعان ما كانت تظهر علامات السلبية الشديدة، وعدم الإستبْصار بالعواقب، والعجز عن التنظيم والتخطيط للمستقبل لدى المرضى الذين كان الفص الجبهى يزال منهم. ولهذا فقد أصبح استخدام هذه الجراحة أمر تحوطه بعض الشكوك الأخلاقية، وبدأت بعض الدول - كالولايات المتحدة تستخدم وسائل بديلة، ولو أن كثيراً من الدول - مثل بريطانيا - لاتزال تستخدم تلك الجراحة بإسلوب من أساليب الضبط والعلاج لجوانب العنف والعدوان في المستشفيات والسجون (انظر ٢٠١).

٢ - نتيجة لذلك أخذ العلماء يتجهون إلى اساليب بديلة في دراسة المخ يمكن من خلالها تحديد الوظائف الدقيقة فيه وذلك بتسجيل النشاط الكهربائى للمخ. وهو أسلوب أدى أيضاً إلى نتائج مثيرة في بحوث المخ وتحديد وظائفه النوعية.

ويتم تسجيل النشاط الكهربائي للمخ بجهاز يطلق عليه الرسام الكهربائي للمخ ويرمز له بالإنجليزية بالحروف الثلاثة E.E.G.(*). ويسجل الرسام الكهربائي الموجات الكهربائية التي تبعث من المخ بعد إثارة خلاياه وهى موجات دقيقة تعكس نشاط المخ يساعد الرسام الكهربائي على التقاطها وتسجيلها على رسوم بيانية يمكن للخبير الفسيولوجى أن يقرأها وأن يحدد طبيعة نشاط المخ وبيانه الأساسى وبالتالى شخصية الفرد ونشاطاته.

ويعتقد أن أهم مافى دراسات النشاط الكهربائي للمخ هو أن العلماء قد تمكنوا من خلال بحوث متعددة من تحديد أربعة إيقاعات أو أنماط من الموجات الكهربائية الصادرة من المخ ذات ثبات نسبى وترتبط بأنواع خاصة من النشاط العقلى:

١ - إيقاع الفا (*) وهو من اول الإيقاعات الكهربائية التي تم إكتشافها ومن أسهلها تمييزاً من بين الموجات الكهربائية الأخرى، وترددها يتراوح مابين سبع وأربعة عشر دورة (تردد) في الثانية وهى تظهر أكثر ما تظهر عندما يكون الشخص مستيقظاً ولكن في حالة إسترخاء ولا يركز تركيزاً قوياً على موضوع يشغله.

(*) Electroencephalogram.

(*) Alpha rhythm.

٢ - موجات بيتا (**) ويتراوحُ ترددها بين أربع عشر وإثنين وثلاثين دورة في الثانية، ويرتبط ظهورها بالحالات العادية من النشاط واليقظة.

٣ - نشاط ثيتا (***) وهى أبطأ من النوعين السابقين ويرتبط ظهورها فيما يعتقد البعض بحالات الإدراكات الحسية الخارقة، ويمكن إثارتها في المخ بتوجيه إحباط معين، ويزداد ظهورها في الأطفال الصغار.

٤ - موجات دلتا (****) وهى أبطأ الموجات جميعاً وأكثرها سعة، وتظهر في حالات الإستغراق الشديد في النوم.

ومع دخول بحوث النشاط الكهربائي للمخ عصر البحث العلمي، ثم ما تبع ذلك من عشرات البحوث في هذا الميدان، بدأت الجهود تتجه للإستفادة من قياس النشاط الكهربائي للمخ في ميدانين على جانب كبير من الأهمية للعاملين في حقل علم النفس المرضى ونعنى تشخيص الأمراض وعلاجها.

أما عن التشخيص فقد ارتبط النجاح بتحديد نشاطات المخ بالتقدم والتطور في تشخيص الكثير من أمراض الجهاز العصبى، وكذلك الأمراض العقلية ذات المنشأ العضوى، ولعل من أهم الأمراض التي ينجح جهاز الرسام الكهربائي في تشخيصها الصرع(*). وهو اضطراب دورى في الإيقاع الأساسى للمخ وله أسبابه العضوية أو البيولوجية وتوجد منه عدة أنواع.

ويكشف الرسام الكهربائي عن صدور موجات كهربائية تتميز بالإنتشار والإضطراب الخاص لكل نوع من أنواع الصرع. فمثلاً تظهر فيما يسمى بحالات الصرع الكبير موجات تختلط فيها ثيتا ودلتا وتقل موجات ألفا وذلك حتى في الفترات العادية التي لايكون فيها المريض مصاباً بنوبة الصرع. أما في أثناء الإصابة بنوبة صرع كبير فتظهر موجات كهربائية حادة وسريعة.

(**) Beta Waves.
(***) Theta activity.
(****) Delta waves.
(*) Epilepsy.

الصـرع

من أنواع الصـرع:

(أ) **النوبات الصرعية الكبيرة** وتتميز بصدور صرخة من المريض يقع أثرها في حالة تشنج وفقدان وعي، وقد يصاب إصابة بالغة نتيجة لوقوعه، ثم يتلو التشنج إختلاجات عضلية تهتز أثناءها الجسم ويزرق الوجه وقد يتوقف الشخص عن التنفس، ثم يبدأ في التنفس العميق مع خروج رغاوى من الفم. ويستمر الشخص في غيبوبه يستيقظ بعدها وهو في حالة إنهاك وفقدان ذاكرة لما حدث.

(ب) **النوبات الصرعية الصغيرة** ويفقد الشخص فيها الوعى لثوانى محدودة مع شحوب اللون وإختلاج مفاجئ في الرعوش ولكن سرعان ما يعود المريض إلى حالته الطبيعية.

(جـ) **نوبات الصرع التي تصيب الوظائف الحركية النفسية** وفيها يبدو المريض وكأنه في حلم مستمر مع عدم معرفته بالزمان والمكان وفقدان الذاكرة، وأحياناً تصيبه حالات شرود، أو نوبات صراخ، أو بكاء، أو إكتئاب.

شكل الموجات الكهربائية في المخ:

أ - موجات دلتا (تظهر في حالات النوم).

ب - موجات ثيتا *Theta* (تظهر في حالات الاضطراب والاحباط).

جـ - موجات ألفا *Alpha* (تظهر في حالات النوم والاسترخاء)

د - موجات بيتا *Beta* في سنوات الرشد ويرتبط ظهورها بالحالات العادية.

δ

θ

α

β

كذلك نجد من الناحية التشخيصية أن رسم المخ يفيد في الكشف عن الكثير من الإضطرابات الشخصية والعقلية الأخرى مثل الإضطراب السيكوباتى [١] الذي يكون مصحوباً بموجات دلتا وثيتا في المنطقة الصدغية [٢]. وتوجد أيضاً محاولات متعددة لتحديد جوانب النشاط الكهربائي للمخ في الحالات الأخرى من الأمراض ولكنها ليست بالوضوح الذي هي عليه في حالتى الصرع والسيكوباتية.

على أن استخدام الرسم الكهربائي في التشخيص يعانى كغيره بعض المشكلات فظهور موجات أو نشاط كهربائي خاص في المخ مرتبطاً بحالة نفسية أو عقلية، لايعنى أن تلك الموجات هي السبب في الإضطراب، بل قد يكون ظهورها نتيجة للإضطراب. ولهذا فمن الأفضل معالجة تلك الدلائل بحذر والبحث عن عوامل أخرى قد تكون هي المسئولة عن كليهما. فضلاً عن هذا فإن الموجات الكهربائية تتعرض للتغير السريع، وبعضها غير ثابت وبعضها يصعب قراءته مما يجعلنا نعيد تأكيدنا بضرورة معالجة هذه الجوانب بحذر. وعدم اتخاذها كمحكات تشخيصية وحيدة.

دور اليقظة والنوم والأحلام والنشاط الكهربائي للمخ:

وبفضل الرسامات الكهربائية للمخ أصبح بالإمكان الكشف عن كثير من جوانب الغموض المحيطة بظاهرة النوم. فقد استطاع الباحثون أن يقسموا بدقة المراحل التي يمر بها النوم من خلال المتغيرات في موجات المخ وأن يحددوها في خمس مراحل هي:

١. الإرهاق أو الإسترخاء وتتميز بظهور موجات ألفا،
٢. وبدء النوم وفيها تختفى ألفا،
٣. والنوم الخفيف وتتميز هذه المرحلة بوجود موجات مغزلية تتناوب الظهور فيما بينها كلما دخل الإنسان في مراحل عميقة من النوم إلى أن تتحول إلى ظهور ذبذبات ثيتا، ثم دلتا كلما اتجه النوم إلى العمق،

---

[١] وهو اضطراب يتميز صاحبه بالإندفاع والتهور والإقدام على الإنحرافات والجرائم مع عدم الإستبصار بعواقب الأفعال الجانحة.

[٢] من الطريف أن هذا الإيقاع يظهر أيضاً بين الأطفال ويعتبر ظهوره عادياً، ولكنه يختفى بالدخول فى مراحل النضوج ولهذا فإذا استمر ظهوره فإن هذا قد يكون مصحوباً بعدم النضوج الإنفعالى وهو ما يميز - فيما يبدو الحالات السيكوباتية.

٤. ثم تأتي المرحلة الرابعة وهي مرحلة النوم العميق وتتميز بذبذبات ثيتا ودلتا،
٥. أما المرحلة الأخيرة فهي مرحلة النوم شديد العمق. وهنا يرسم الرسام الكهربائي ذبذبات دلتا البطيئة غير المنتظمة، وهى تشبه نفس الموجات التي تصدر عندما يكون الشخص في غيبوبة أو تحت التخدير.

وفي أثناء النوم ينتقل الشخص عدة مرات عديدة من مرحلة إلى أخرى، أي أن الشخص قد يصل إلى المرحلة الرابعة ثم الخامسة قبل منتصف الليل، وتبدأ بعد ذلك دورة جديدة، ويزداد عدد هذه الدورات في حالات الأشخاص المضطربين نفسياً والمرضى، ومراحل النوم لاتتكرر نفس التكرار أثناء كل فترات النوم. فمقدار النوم الذي يقضيه الشخص في كل مرحلة قد يطول أو يقصر، كما قد يختلف من فرد إلى آخر، ولو أن نمط المراحل وما يستغرقه كل منها يعتبر ثابتاً نسبياً عند الفرد الواحد. لهذا يعتقد سيجال Segal (٢٥٧) أنه من الصعب التأثير في أنماط النوم لدى كل منا، ولهذا يرى أن إرغام بعض الأطفال على النوم مبكراً لاينجح دائماً في تكوين عادة النوم المبكر، وأنه لايجب أن نذهب للفراش جميعاً في وقت واحد. ويبدو أنه لهذا السبب نجد أن استخدام العقاقير المنومة لا يؤدى إلى النتائج التي نرجوها. فلكل منا إيقاعاته الخاصة المولود بها.

وإذا حاولنا أن نغير منها قسراً - كما يحدث في حالات العقاقير - فإن مشاكل النوم قد تزداد ولا تنقص.

وعلى الرغم من أن اكتشاف الرسام الكهربائي للمخ لم يوضح شيئاً عن وجود نشاطات أثناء الأحلام، فإن الدراسات التي كانت تجرى على النائمين أثناء استخدام الرسام الكهربائي للمخ قد كشفت بطريق الصدفة عن حقائق لا تقل أهمية من حيث تفسير الأحلام.
فقد لاحظ عالمان أن عينى النائمين تتحركان بسرعة في إحدى مراحل النوم دون غيرها (دون أن يحدث تغير في النشاط الكهربائي). وخلال ذلك كان النبض يزداد ويتسارع التنفس. لذلك كان العالمان يوقظان النائم فيقول أنه كان يحلم، وعندما كان يوقظ في فترات أخرى لم يكن يقرر ذلك.

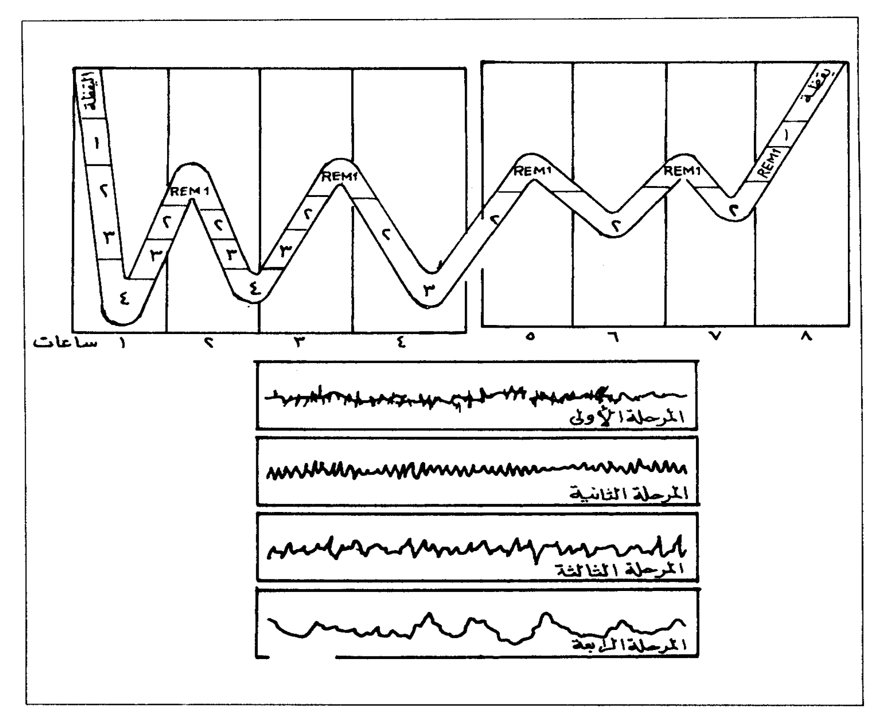
إطار شارح رقم (١٤)
مراحل النوم والأحلام

يتغير نشاط المخ خلال ليلة كاملة من النوم العادى بين مراحل متعددة من الوعى – إذ يبدأ بعد فترة اليقظة في الدخول تدريجياً إلى المرحلة الأولى من النوم وهى مرحلة التأرجح بين اليقظة والنوم. ثم يبدأ المرحلة الثانية بدوران العينين بسترعة، بعدها يلج النائم المرحلة الثالثة من النوم العميق، ثم المرحلة الرابعة من النوم الأشد عمقاً. وبعد ذلك تبدأ دورة النوم من حيث انتهت، ولكن بدلاً من أن يستيقظ النائم في المرحلة الأولى تظهر حركات سريعة في العينين **(REM) Rapid Eye Movement.**

وتسمى هذه المرحلة بمرحلة النوم المتناقض، لأن الجسم يكون خلالها نائماً، ولكن الإيقاعات الكهربائية الصادرة عن المخ تدل على أنه يقظ. وفى هذه المرحلة أيضاً تحدث الأحلام المزعجة. وتستمر دورة النوم خلال الليل في هذه المراحل، لكن فترات النمو العميق تأخذ في التناقص على حساب طول مرحلة النوم المتناقض. وفى كل مرحلة من النوم تصدر من المخ موجات كهربائية خاصة بها يقيسها الرسام الكهربائي للمخ EEG.

وتحدث الحركات السريعة في العين في المرحلة الأولى من النوم والتى يطلق عليها العلماء أحياناً اسم مرحلة الـ Rapid Eye movement (R E M) أو النوم المتناقض لأن الجسم يكون فيها نائماً ولكن النشاط الكهربائي للمخ لازال يكشف عن الإيقاعات الكهربائية كالتى تحدث أثناء اليقظة، وهو فيما يبدو من العوامل الرئيسية لظهور الحلم. وتتكرر مرحلة النوم المتناقض في الليلة الواحدة بالنسبة للشخص العادى كل ٩٠ دقيقة ويقضى الشخص العادى في هذه المرحلة ما يقرب من ساعة ونصف كل ليلة، يتركز أغلبها في الساعات المبكرة من الصباح، حيث تحدث الأحلام الحية التي نتذكرها بعد اليقظة ويثبت العلماء أن الأزمات القلبية والسكتة القلبية والموت أثناء النوم عند بعض الأشخاص يحدث غالباً خلال هذه المرحلة في الصباح المبكر. والكوابيس العنيفة أيضاً تحدث في هذه المرحلة.

أما الأحلام الخفيفة التي تعتبر في الغالب تكراراً لنشاطات اليوم العادى فهي تحدث في الساعات الأولى من النوم أي في المرحلة التي يكون فيها النشاط الكهربائي للمخ قريباً في نمطه من النشاط الذي يحدث في حالة اليقظة بينما الجسم ساكن أو نائم (للمزيد عن النوم انظر: ٢٥٧).



(شكل ٢٩)
الموجات الكهربائية الصادرة عن المخ في كل مرحلة من مراحل النوم

٣- ومن الأساليب الحديثة التي ساعدت على اكتشاف بعض الجوانب المجهولة في المخ أسلوب الإثارة الكهربائية للمخ ويتم ذلك بتوجيه تيار كهربائي خفيف للمناطق المختلفة من المخ مع ملاحظة التغير الذي يحدث على السلوك. وبفضل هذا الإسلوب قد أمكن اكتشاف مناطق الإحساس بالألم واللذة التي تكمن في داخل التلافيف العميقة من المخ.

لهذا استطاع " جيمس أولدس " ***J. Olds*** أن يعلم مجموعة من الفئران الضغط على مفتاح مثبت في الصندوق الذي يعيش فيه الفأر، ومع الضغط ينبعث تيار كهربائي خفيف يؤدى إلى إثارة مراكز اللذة في مخ الفأر من خلال أقطاب كهربائية مثبتة بفروة الرأس. لقد لاحظ أولدس أن الفئران التي أدركت العلاقة بين الضغط على المفتاح والشعور بالسعادة قد أخذت تسرع " لمفتاح السعادة " ذاك تحاول الضغط عليه لما يقرب من ٧٠٠٠ مرة في الساعة مما جعلها تنسى الطعام والشراب بالرغم من الجوع والعطش (١٨٧).

وبفضل هذا الإسلوب الذي يعتبر بنفليد - كما سبقت الإشارة - من رواده الأوائل أمكن اكتشاف مناطق في اللحاء يؤدى توجيه تيار كهرباى خفيف لها إلى إثارة ذكريات قديمة منسية حدثت في الفترات الأولى من العمر.

ومن الطريف أن هذه الذكريات تحدث عند إثارة اللحاء كما لو كانت شريطاً سينمائياً مصحوباً بالألوان والأصوات بالرغم من أن المريض لايفقد الوعى بما يحدث أمامه في حجرة الجراحه وبما يفعله الأطباء، وقد دعا ذلك بنفليد إلى القول بأن كل ما يحدث لنا في الحياة لايفنى أنه يبقى هناك في المخ في موقع أو مواقع ما، نستخدمه عندما نريد. ويمكن إثارة المخ كهربائياً من خلال التحكم الآلى عن بعد(*)، فكما يمكنك أن تعمل على تشغيل جهاز التليفزيون عن بعد وأنت مستلقى على سريرك أو أريكتك من خلال مفتاح للتحكم الآلى، يمكن أيضاً إثارة بعض مراكز المخ كهربائياً من خلال الضغط على مفتاح يرسل ذبذبات كهربائية إلى أقطاب كهربائية مثبتة برأس الشخص البعيد. وبهذا الإسلوب أمكن الآن التحكم في المرضى المعقليين إذا ما ضلوا أو فقدوا طريقهم، أو إذا تملكتهم نوبات من الجنون والغضب، فبالضغط على المفتاح يتم فوراً الإنتقال من حالة الغضب إلى الإسترخاء واللذة. ولولا كثير من الإعتبارات الأخلاقية لكان من المؤكد في تصورنا إنتشار كثير من هذه الوسائل التي لم تعد من الخيال في شيء.

(شكل ٣٠)

" جيمس أولدز " الباحث الذي اكتشف سنة ١٩٥٣ وجود مراكز للشعور بالسعادة في المخ

(*) **Remote control.**

(ب) الجهاز العصبى: شبكة الإتصال الكثيفة في داخل الإنسان

بالرغم من أننا عالجنا في الصفحات السابقة المخ البشرى وكأنه عضو أو أعضاء مستقلة يحتويها جسم الكائن الحى، فإنه يجب أن لا تنسى أنه أحد جزءين رئيسيين من الجهاز العصبى المركزى (*) أما الجزء الآخر فهو النخاع الشوكى.

والجهاز العصبى المركزى بدوره هو أحد الجزءين الرئيسيين من الجهاز العصبى العام الذى يسيطر على أجهزة الجسم المختلفة لضبط العمليات الحيوية وتنظيمها وتكييفها بحيث يمكن للجسم القيام بوظائفة بانتظام وتآلف.

أما الجزء الرئيسي الثانى من الجهاز العصبي فهو ما يطلق عليه علماء وظائف الأعضاء الجهاز العصبى الطرفي (**)

وكلا الجهازين - المركزى والفرعى - يتوليان توجيه أعضاء الجسم المختلفة بحيث يمكنها التفاعل بنجاح مع البيئة الداخلية والخارجية، ويتم تنفيذ تلك الوظائف من خلال شبكة هائلة من الخلايا العصبية(***)

فالخلية العصبية إذن هي الخلية الأساسية في الجهاز العصبي وهى التي تتولى عملية استقبال السيالات العصبية القادمه من الخلايا الأخرى وإرسالها. وتعمل كل خلية بنشاط مستمر لا يتوقف.

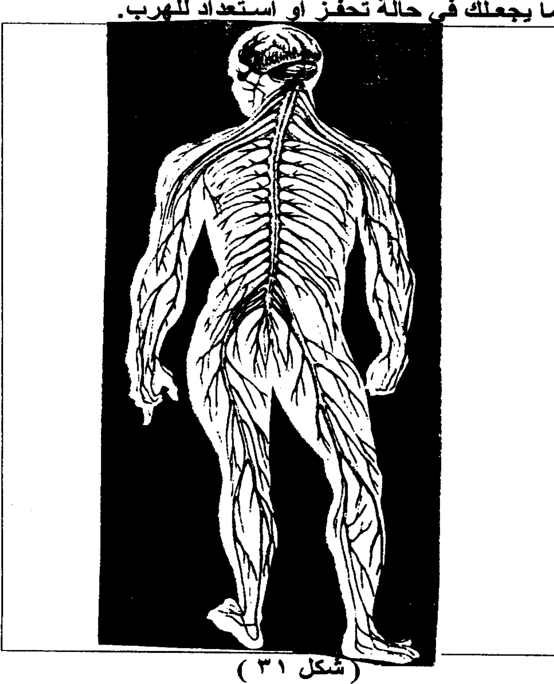
(انظر: اطار شارح رقم ١٥، بعض الحقائق عن الخلية العصبية).

ويتولى الجهازان العصبيان المركزى والفرعى أدوار القيادة الرئيسية بالنسبة لتوجيه الرسائل القادمة من العالم الخارجي (خلال الحواس) إلى كل الأعضاء المعنية لكى يقوم كل منها بدوره. فضلاً عن هذا، يتوليان القيام بالعمليات اللاإرادية كدقات القلب، والتنفس والهضم. وعلى هذا، فإن كل الرسائل القادمة من العالم الخارجى تتجه أولاً إلى لوحة القيادة المركزية (أي المخ والحبل الشوكي) حيث يتم اتخاذ القرارات وبالتالى توجيه الأوامر للأعضاء المختلفة للقيام بالتنفيذ (من خلال الخلايا العصبية التي يساعد بعضها على استقبال أوامر التنفيذ

(*) **Central nervous System.**
(**) **Peripheral nervous System.**
(***) **Neurones.**

من المخ "القائد"، ويساعد بعضها الآخر على إرسال الأوامر للأعضاء الحسية التى تتولى الإستجابة الملائمة.

وللجهاز العصبى الفرعي وظيفة أخرى فهو يعتبر بمثابة جهاز الطوارئ الذي يتولى التقاط إنذارات الخطر مبكراً، كما يتولى القيام بالوظائف الآلية التي يمكن من خلالها مواجهة الخطر، المس مثلاً سطحاً ساخناً فسرعان ما ستبعد يديك آلياً، شاهد سائق سيارة مهمل يندفع نحوك بسيارته ستجد قلبك يبدأ في الإنتفاض والدق السريع، وعينيك قد تجحظان في فزع، وغير ذلك من وظائف داخلية أخرى مما يجعلك في حالة تحفز أو استعداد للهرب.



(شكل ٣١)
منظر كامل للجهاز العصبى
وهو يتكون من المخ والحبل الشوكي الذي تتفرع منه الأعصاب الهامشية

إطار شارح رقم (١٥)
بعض الحقائق عن الخلية العصبية

(شكل ٣٢)
شكل الخلية العصبية
١ - المحور
٢ - الشجيرات
٣ - جسم الخلية
٤ - التهابات العصبية

١ - **الخلية العصبية هي الخلية الأساسية في الجهاز العصبي ويوجد في** داخل جسم الإنسان منها مايقرب من ١٠: ١٥ بليون خلية.

٢ - تأخذ كل خلية شكل محور عصبى **Axon** يتراوح طوله من قدمين إلى ثلاثة وينتهى بكل طرف من طرفيه بزوائد قصيرة تسمى شجيرات.

٣ - تتولى الخلية توصيل السيالات الكهربائية الحسية إلى المخ. ويصدر المخ بناءاً على هذا إستجاباته التي تنبعث منه إلى الخلايا الأخرى الحركية ثم تنتقل عبر المسارات الحركية إلى الأعصاب الحركية التي توصلها إلى الأطراف أو الأعضاء المختصة.

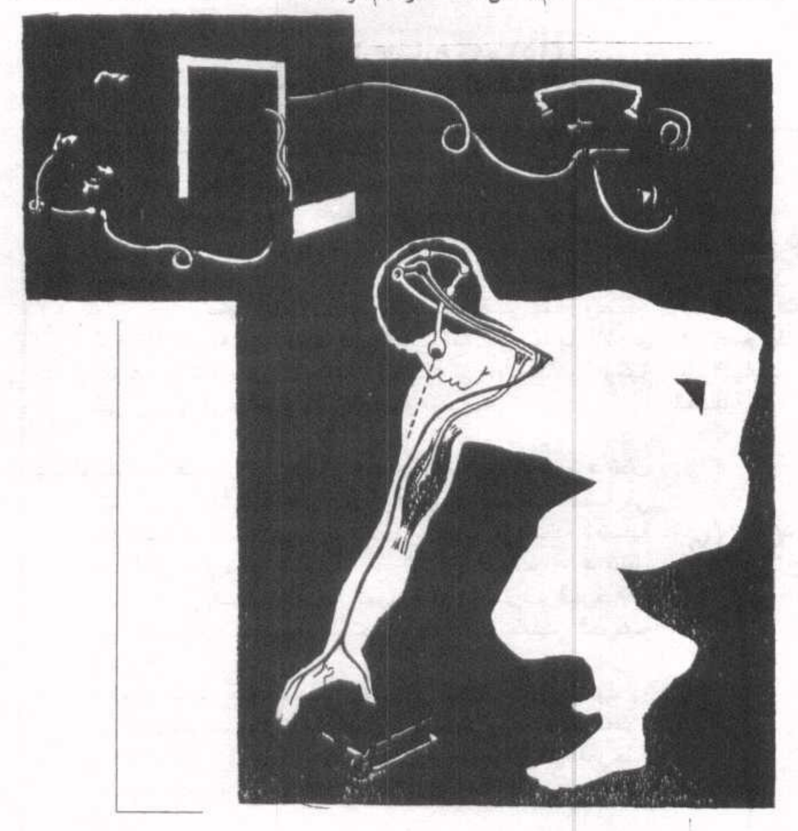
٤ - وتفسر العلاقة بين المخ والخلايا العصبية كيف يتم الإحساس إذ تنتقل الإحساسات الخارجية عبر إحدى الأعضاء الحسية الخمسة في شكل سيالات عصبية حسية ثم تنتقل من العضو إلى الخلية العصبية إلى المخ، ثم تأخذ استجابة المخ الطريق المعاكس. إذ تنتقل إستجاباته إلى الخلايا العصبية الحركية إلى المسارات الحركية ثم إلى الأعضاء الخارجية فتستجيب تلك الاستجابات الحركية الظاهرة.

والخلايا العصبية لا تنقسم أو تتحول إلى خلايا جديدة وما تولد به منها لا يزداد عدده وإن كانت بعض الخلايا تفنى كلما تقدم العمر، وعندما تتكون الخلايا العصبية تتكون جميعها خلال المرحلة الجنينية بمعدل سريع للغاية يصل إلى ٢٠ ألف عصب في الدقيقة.

ولأن الأعصاب لا تنقسم فإنها لا تصاب بالسركان الذي يؤدى حدوثه في بعض الخلايا الأخرى إلى إنقسامها وتكوين الأورام بالسرطانية.

وبالرغم من أن المخ لا يكون أعصاباً جديدة بعد الولادة، فإنه يفقدها تدريجياً وكلما تقدم العمتر، **ويفقد الإنسان البالغ يومياً مايقرب من ١٠ آلاف خلية عصبية.**

وبالرغم من ذلك - ولحسن حظنا - فإن الأعداد الهائلة من الأعصاب التي يحتويها الجسم البشرى تجعلنا لا نفقد كل خلايانا العصبية، لأننا نبدأ رحلة الحياة برصيد هائل منها. ولهذا فما نلاحظه في الأعمار المتأخرة والشيخوخه من تدهور في وظائف المخ. لا يرجع بكامله إلى نقص الأعصاب، ولكن لعوامل بيوكيميائية تتمثل في نقص إمدادات الأوكسجين التي تساعد على كفاءة عمل الأعصاب.



(شكل ٣١)
الجهاز العصبى الإنساني يعمل تقريباً بنفس الطريقة التي يعمل بها التليفون

الجهاز العصبى المستقل:

ما الذي يحدث عندما تواجه موقفاً خطيراً أو مخيفاً؟ سيارة مثلاً تندفع نحوك ؟ أو حريقاً يشب فجأة بجوارك ؟ أو مجنوناً يهاجمك بأداة حادة أو سكين، أو إمتحاناً يجب أن تؤديه بعد لحظات وعلى نحو مفاجئ.... إلخ ؟.

إن كل المواقف السابقة تشكل خطراً على صحتك أو حياتك أو أمنك، وحدوثها يؤدى إلى تغيرات جسمية بهدف مواجهة الخطر، والإستعداد له. فأنت

تجد ريقك يجف ونبضات قلبك تتسارع، وعينيك تتسع أو تضيق. وتجد نفسك مهيناً للغضب، أو الخوف أو الحزن، أو الهرب بحسب نوعية الخطر وشدته. بعبارة أخرى، يحدث مايشبه بحالة الطوارئ لمواجهة الخطر.

ولكن لنفرض إنك استطعت أن تواجه هذا الخطر فتجنب الإصطدام بالسيارة المندفعة نحوك في آخر لحظة. أو استطعت أن تطفئ النار التي شبت على نحو مفاجئ، أو حاولت أن تعالج المجنون بالحسني إلى أن تهرب من خطره. هنا ستجد بعد لحظات قصيرة (أو طويلة) أن التغيرات الجسمية التي حدثت عند ظهور الخطر قد بدأت تتراجع إلى طبيعتها الأولى... وبدأت تمارس حياتك على نحو عادى.

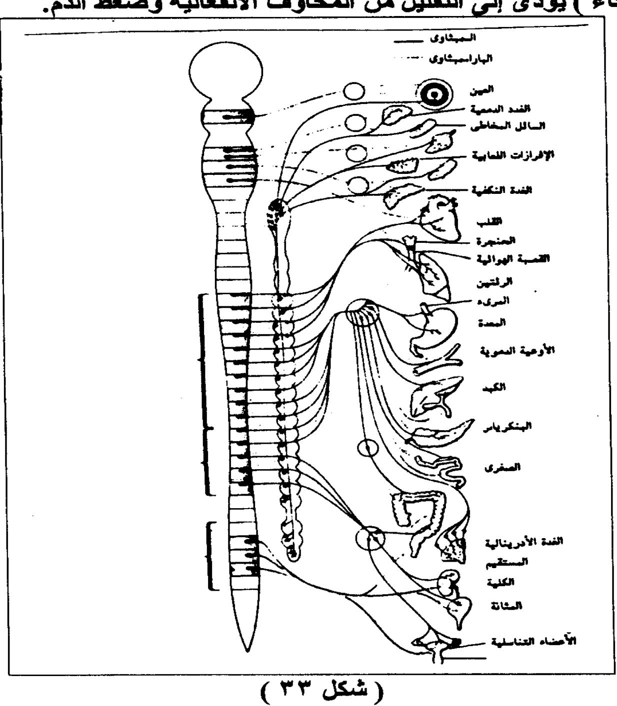
يلخص المثال السابق وظيفة إحدى الأجهزة العصبية الداخلية في الإنسان وهو الجهاز العصبى المستقل (الذي يسمى أحياناً باسم جهاز الطوارئ) وهو فيما ترى في المثال السابق أشبه "بالتروموستات " في أجهزة التكييف المركزى الذي يقوم بالعمل آلياً عندما ترتفع درجة الحرارة عن المؤشر المعد سابقاً لضبط مستوى الحرارة أو البرودة في المنزل.

إن الهدف من الجهاز العصبى المستقل هو القيام بمجموعة من الوظائف الآلية مثل الهضم والتنفس ودقات القلب وإفرازات الغدد. ويستمر عمله هذا سواء كنا يقظين أم نائمين. وبهذا فهو يحرر المراكز العليا من المخ من القيام بتلك الوظائف الآلية أو الإنشغال بها عن أداء مهمات أخرى، ولو أنه يتصل بالمخ ويخضع لشروطه وتنظيماته. وينقسم الجهاز العصبى المستقل من حيث وظيفته إلى مجموعتين نوعيتين تقوم كل منهما بعمل مضاد للآخر وهما:

١. الوظيفة الاستثارية (السمبتاوية) (*) وهي التي تتولى القيام بإثارة الجسم وأعضائه المختلفة في حالات الخطر أو الانفعال. فهي التي تستجيب في مواقف الخطر، أو الغضب ولهذا فعندما تتولى تلك الوظيفة دورها في الجسم قد تلاحظ عيوننا وهى تجحظ، أو أيدينا وهى تعرق، أو قلبنا ودقاته تتسارع، أو الأوعية الدموية وهي تنقبض، وكذلك تستثار وظائف بعض الغدد الأخرى كالغدد الدمعية في حالة الحزن، أو الغدتين: "الأدرينالية" و "البنكرياس" اللتان تفرزان نتيجة لتلك الاستثارة كميات إضافية من

(*) Sympathetic Function.

هرمون اتهما بحيث ترتفع نسبة السكر في الدم، وبالتالي تتكون طاقة سريعة تهيئ الجسم للحركة والعمل السريع. وتستثير الوظيفة السمبتاوية أيضاً الرئتين فتجعل من التنفس سريعاً ومتلاحقاً. كذلك تؤدى إلى انقباض عضلات الأوعية الدموية فيرتفع ضغط الدم فيها. ولذلك فهناك علاقة قوية بين الانفعال وارتفاع ضغط الدم. وقد رأينا في حديثنا السابق عن العائد البيولوجي كيف أن تخفيض نشاط هذه الوظيفة السمبتاوية (من خلال الاسترخاء) يؤدى إلى التقليل من المخاوف الانفعالية وضغط الدم.



(شكل ٣٣)

الجهاز العصبى المستقل وهو ينقسم إلى مجموعتين وظيفتين تقوم كل منهما بعمل مضاد للأخرى وهما الوظيفة الإستثارية **Sympathetic** (السمبثاوية) والوظيفة المهدئة الكافة (الباراسمبثاوية).

٢ - الوظيفة المهدئة الكافة (الباراسمبتاوية) (**) وهي تعمل بتناسق كامل مع الوظيفة الاستثارية ولكن في اتجاه أكثر سلبية أي بتعطيل الاستثارة الزائدة لوظيفة ما فإذا كانت الوظيفة الاستثارية تحفز للفعل، فإن الوظيفة "الباراسمبتاوية" تحاول أن تقلل من الفعل الزائد. وبالتالي تحافظ على الأعضاء الحيوية من التلف السريع نتيجة للانفعال الدائم.

وتعمل أعصاب هذه الوظيفة مثلاً على تهدئة نشاط الدورة الدموية وبالتالي المحافظة على ضغط الدم في حالة نشاط الوظيفة "الاستثارية" في مستوى معقول وإلا حدثت عواقب وخيمة (كتوقف القلب عن العمل إذا ما زاد الضغط عليه زيادة شديدة).

وفى الأحوال العادية من عمل الجهاز الباراسميثاوى يزداد إفراز الغدد اللعابية، وترتخي عضلات المثانة، وترتخي الأوعية الدموية في الجسم وبالتالي ينخفض ضغط الدم، وتقل سرعة دقات القلب، وتنقبض حدقة العين... الخ.

على أن من العسير أن تفضل وظيفة أخرى، فنحن نحتاج لنشاط الوظيفة السمبثاوية لكي نبقى في حالة نشاط وتهيؤ للخطر، ونحتاج أيضاً لنشاط الوظيفة الباراسمبتاوية حتى لا يزداد الانفعال مؤثراً على وظائف الجسم الأخرى ومؤدياً إلى الفناء أو الموت. لهذا فالحالة السوية هي حالة التوازن بينهما.

وهناك نظرية يدعو لها عالم النفس الإنجليزي المشهور " هانز أيزنك " تثبت أن بعض الأفراد يولدون ولديهم نشاط في أحد الوظيفتين أكثر من الأخرى. ومن رأيه أن الأشخاص الذين يولدون ولديهم زيادة في الوظيفة السمبثاوية هم طائفة من الأشخاص استثارتهم الانفعالية سهلة وتسيطر المخاوف المرضية وتتكون في الحالات المتطرفة بينهم أعصبه القلق والمخاوف المرضية والوساوس، أما في الحالات الخفيفة فيوجد منهم الإنطوائيون الذين يتجنبون اللقاءات الاجتماعية وتزداد حساسيتهم للنقد والخجل.

أما الأشخاص الذين تزداد لديهم الوظيفة - الباراسمبثاوية فيميلون للبطء في الحركات والنوم الكثير، وفي الحالات الزائدة تهبط حساسيتهم للأشياء هبوطاً كبيراً،

(**) **Parasympathetic Function.**

وتقل دوافعهم ونشاطاتهم. ومن الواضح أن الصحة النفسية تتطلب توازناً في أداء الوظيفتين السمبثاويه والباراسبمثاوية (أنظر ٩٧).

ولفترة قريبة أعتقد العلماء أن الجهاز العصبي المستقل يقوم بوظائفه بشكل لا قدرة لنا عليه ولا سيطرة. ولربما يوحي تشبيهنا لهذا الجهاز (بالترموستات) على أن عمله آلي خالص ولا يمكن التدخل فيه. لكن هذا غير صحيح فقد حدثت في السنوات الأخيرة تطورات مكنت من التحكم إرادياً في الوظائف الاستثارية من هذا الجهاز العصبي. وتكون اليوم منهج يطلق عليه منهج العائد البيولوجي (*) الذي أصبحت له تطبيقات هامة في العلاج النفسي لحالات القلق، والمخاوف وارتفاع ضغط الدم، والصداع وأمراض القلب (٦١، ١٦٤).

والعائد البيولوجي (أو الحيوي) يعنى ببساطة أن تدرب المريض على استخدام الأجهزة الطبية المستخدمة في قياس التغيرات العضوية المصاحبة للأمراض النفسية وذلك كأجهزة قياس ضغط الدم أو دقات القلب، أو مقاييس الحرارة (الترمومتر) أو الرسامات الكهربائية للمخ (التي تكشف عن نوعية النشاط الكهربائي في المخ). وبهذا تمكن المريض من ملاحظة أي تغير في الوظائف العضوية التي أعدت هذه الأجهزة لقياسها من خلال الرؤية أو الاستماع للمؤشرات الصادرة من هذه الأجهزة في حالات الصحة والمرض. وبذلك ننقل للمريض نقلاً أميناً ما يعود على وظائفه البيولوجية من تغير عند المرض بما في ذلك دقات القلب ونشاطه، في حالات أمراض القلب، أو ارتفاع ضغط الدم، كما ننقل له مدى ما تكون عليه هذه الوظائف في حالات الصحة. ثم أن نشجعه بعد ذلك على محاولة أن يبطئ بمجهوده الشخصي من هذه الوظائف عند قياسها. فنطلب منه مثلاً أن يغير من النشاط الكهربائي للقلب بينما يقوم جهاز رسم القلب بقياس هذه التغيرات، أو أن نخفض من ضغط الدم، بينما جهاز قياس ضغط الدم مثبت على ساعده مبيناً له إلى أي مدى هو ينجح في هذه العملية القصدية. أو أن تطلب منه أن يقلل من حرارة الجبهة بملاحظة الترمومتر والتمكن من قراءة مؤشر الحرارة وهو مثبت على الجبهة.... الخ.

لقد كان من المعتقد لفترة قريبة إن مثل هذه الوظائف السابقة وظائف لا إرادية وتحدث على نحو لا يمكن التحكم فيه، لكن بحوث العائد البيولوجي بينت أن هذا غير صحيح، فهناك مئات البحوث التي أجريت على الحيوانات والبشر تبين إننا

(*) **Biofeedback.**

قادرون على الإسراع من دقات القلب أو إبطائها، وإننا يمكن أن نرفع إرادياً من ضغط الدم أو نخفض منه، وإننا يمكن أن نخلق إرادياً إيقاعات كهربائية في المخ أو القلب، وأن نزيل أو نتحاشى ظهور إيقاعات أخرى.

وقد ساعدت أساليب العائد - البيولوجي على تيسير عملية ضبط الوظائف اللاإرادية إرادياً، وبالتالي على استخدامها بنجاح في علاج كثير من الاضطرابات العصبية والنفسية. وباستخدام أساليب العائد البيولوجي أمكن بنجاح علاج كثير من جوانب الاضطرابات أو على الأقل ضبطها وذلك مثل تخفيض ضغط الدم، والوصول بالمخ إلى حالة عميقة من الاسترخاء بإظهار أشعة ألفا وفي علاج حالات الصداع النصفي، والقلق والاكتئاب والأرق،وارتفاع الحرارة. أما كيف يعمل هذا الأسلوب ولماذا ينجح فهو أمر لا يزال موضعا للجدل على أن من المعتقد أن التغير يحدث بسبب تركيز الشخص على إحدى وظائفه العضوية المختلة ومحولته المتعمدة للتدخل في تعديل أداء الوظيفة العضوية المقصودة. ودون هذا التركيز قد يصعب الوصول للتغير المطلوب على الإطلاق (٦١).

العائد البيولوجي كأسلوب حديث في العلاج:

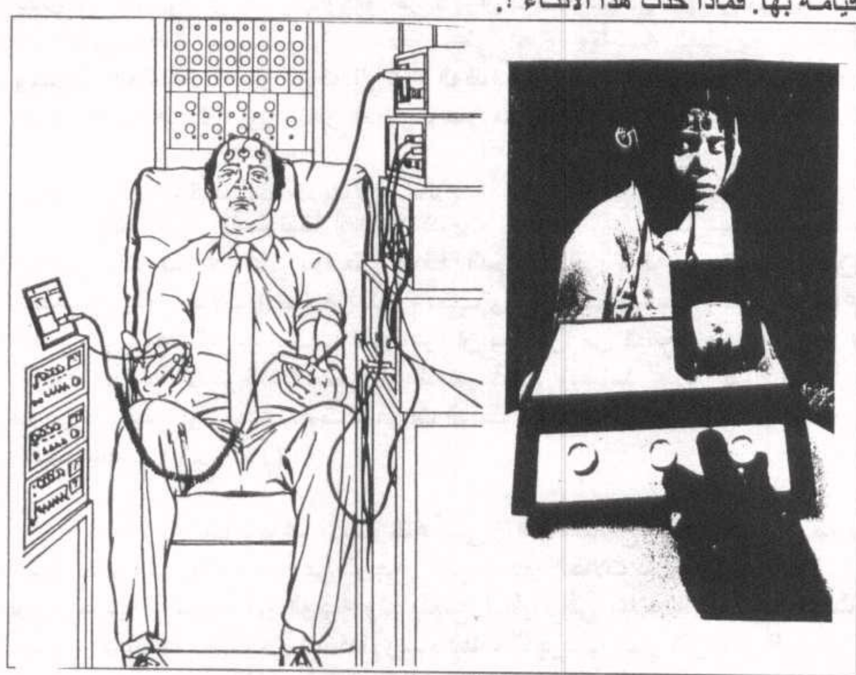
هناك تقارير تثبت ثباتاً أكيداً أن تدريب الشخص على ممارسة الاسترخاء العضلي مثلاً يساعد على تخفيض ضغط الدم وبالتالي إزالة التوتر والإرهاق العصبيين. ففي حالات الأشخاص الذين يحجزون في المستشفيات بسبب الارتفاع الخطير في ضغط الدم تبين أنهم استطاعوا أن يخفضوا من الضغط _ دون أدوية) لمجرد محاولة الاسترخاء العضلي أو التفكير فيه. ويساعد على إنجاح ذلك أن نعرض للمريض أو نجعله ينصت للتغيرات الداخلية من خلال أجهزة ضغط الدم أو رسام القلب (٦١، ١٦٤).

فضلاً عن هذا يساعد الاسترخاء على إزالة الصداع وآلام الظهر وبعض الحركات أو اللوازم الحركية في الوجه. ففي إحدى الحالات أمكن لشخص تتملكه لوازم حركية عصبية في الوجه ولم ينجح الأطباء في علاجها استخدم باحث أسلوب الاسترخاء من خلال استخدام رسام القلب الكهربائي الذي كان يبين للمريض إلى أي مدى استطاع النجاح في الوصول بنفسه إلى حالة الاسترخاء ومن الغريب أن المريض شفى من لوازمه اللاإرادية ويقرر بجزل بعد أول زيارة: " لقد قلت لنفسي إسترخ " ثم أخذت أركز على دقات رسام القلب وقد بدأت تتباطأ نتيجة لهذا. وعندئذ شعرت أحلى خبرة في حياتي: دفء داخلي، جسمي ثقيل وكأنني نائم،

وأنني أغوص في سريري لقد أمكنني للمرة الأولى في حياتي أن أتحكم في حركات جسمي لا أن تتحكم حركات الجسم في (٢٥٨).

كيف تعمل الأجهزة العصبية

المس سطحاً ساخناً، أو لهب شمعه أو عود كبريت، أو تناول دبوس إبرة وقم بشك طرف أحد أصابعك، ماذا يحدث؟ في كلتا الحالتين ستجد يدك أو إصبعك يستجيبا لذلك بفعل منعكس قوامه الابتعاد عن المنبه المؤلم. وما بين توجيه المنبه الخارجي (لهب الكبريت،أو شكة الدبوس) والاستجابة التي أبدتها اليد أو الأصابع عملية تلخص في الحقيقة أحد الأعمال العظيمة للجهاز العصبي وكيفية قيامه بها. فماذا حدث هذا الأثناء ؟.

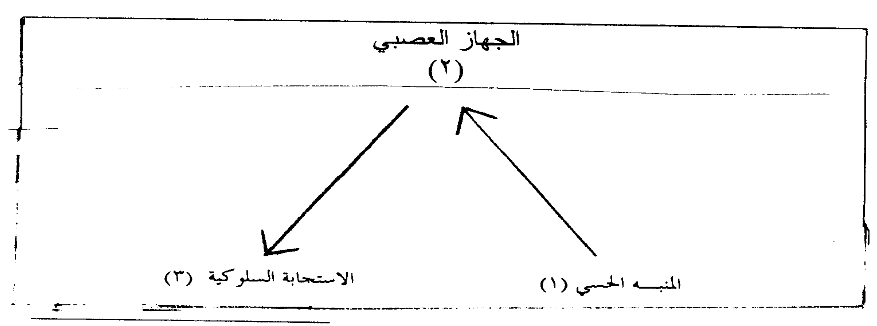


(شكل ٣٤)

يستخدم علماء النفس الفسيولوجى اليوم أجهزة متنوعة لرصد التغيرات العضوية المختلفة كالإيقاعات الكهربائية للمخ، ودقات القلب، ودرجة حرارة الجسم.. الخ. وتستخدم هذه التغيرات في تقدير الحالة الانفعالية للفرد، أو في العلاج النفسي عندما يطلب من الشخص من خلال أسلوب العائد البيولوجي أن يحافظ على نشاطات جسمه في وضع مسترخ.

ما حدث هو أن الجهاز العصبي قام بوظيفتيه الرئيسيتين وهما الإحساس أو استشعار المنبهات الخارجية، والاستجابة الملائمة لها. قام بذلك في فترة بسيطة لا تتجاوز أجزاء صغيرة من الثانية. ولكن ما حدث في هذه الفترة البسيطة التي انقضت من لحظة التعرض للمنبه الخارجي والابتعاد عنه يعرض علينا الكيفية التي يعمل بها الجهاز العصبي بكاملها. فدعونا إذن نلخص ما حدث:

في الحقيقة أن المنبه الخارجي استثار نوعاً من الأعصاب المزروعة والمنتشرة في كل الأعضاء الحسية بما فيها الجلد، ونعنى بذلك الأعصاب الحسية أو المستقبلية (*). وعندئذ تنطلق طاقة التنبيه الخارجي عبر الأعصاب المستقبلة إلى الجهاز العصبي المركزي أي إما إلى المخ أو الحبل الشوكي بحسب طبيعة الاستجابة المتوقعة. فإن كانت الاستجابة المتوقعة هي من النوع الانعكاسي كما في حالتي شكة الدبوس أو تعريض الجلد لسطح ساخن، فإن طاقة التنبيه الخارجي ستنطلق عبر الأعصاب الحسية لكي تنبه الأعصاب الحركية (**) المزروعة في الحبل الشوكي، وعندئذ تستجيب أعضاء الحس بالاستجابات الحركية الملائمة والتي نلاحظها بالعين المجردة وهى.. أبعاد اليد عن اللهب، أو انقباض حدقة العين عند التعرض لضوء مبهر، ويطلق على هذه العملية القوس الانعكاسي (*)، وقوامها العناصر الثلاثة الموضحة بالشكل الآتي:



(*) Motor neurons.
(**) Motor neurons.
(*) Reflex arc.

وعلى هذا فإننا يمكن أن نقرر بأن الجهاز العصبي يعمل من خلال الأعصاب فهي واسطته في الاستشعار، والاستجابة. كما يمكن أن نلاحظ خلال هذا التسلسل أن الأعصاب التي ترتبط الأجزاء المختلفة عن الجهاز العصبي بعضها بالبعض الآخر والحواس تنقسم إلى أنواع ثلاثة: الأعصاب التي تتولى عمليات الاستقبال وهى التي تستشعر خصائص المنبهات الخارجية أو الداخلية وتحولها إلى رموز أو إشارات عصبية تنبعث في شكل انطلاقات كهربائية عبر مسارات حسية.

وتتركز أعصاب الاستقبال أكثر ما تتركز في الأعصاب الحسية الخمسة الخاصة بالإبصار والسمع، والذوق، والرائحة واللمس. كما توجد منها أعصاب استقبال منتشرة في مناطق داخلية من الجسم كالأحشاء وهى التي تساعدنا على الإحساس بتغير اتجاه الجسم، والدفء، والضغط الخارجي.

وتوجد بعض أعضاء الاستقبال أيضاً في داخل المخ ذاته لإعانته على الإحساس بتوازن السوائل المختلفة في الجسم، وحرارة المخ، ووجود الهرمونات في الدم أو غيرها من الكيميائيات التي يحتاجها الدم.

وتنتقل المعلومات المقدمة من الأعصاب المستقبلة إلى المركز الملائمة في المخ الذي يتولى فرزها وفحصها من خلال نوع آخر من الأعصاب يسمى بالأعصاب الداخلية (*) وهى النوع الثاني الرئيسي من الخلايا العصبية، وهى التي تتولى قيادة الاتصال وتوجيه الأوامر الملائمة للنوع الثالث من الأعصاب والمسمى بالأعصاب الحركية التي تستجيب للأوامر بإبراز الاستجابة الحركية الملائمة.

أما عن السرعة التي تنطلق منها الرسائل العصبية فإن هذا يتوقف على سمك المحور (**) العصبي وعلى المادة الدهنية البيضاء التي تغلفه والتي يطلق عليها اسم الميبلين (***).

ومن المعروف أن المحاور العصبية الأكثر سمكاً تنطلق رسائلها بسرعة أكبر من تلك الأقل سمكا، كذلك تكون المحاور العصبية المغلفة بالميلين إذ أنها

(*) **Inter neurons.**

(**) **Axon.**

(***) **Myelin.**

تنقل رسائلها أسرع من غير المغلفة. أما أقصى سرعة تنطلق خلالها الرسائل العصبية فهي تصل إلى ٢٠٠ متر في الثانية وهي التي تتم عند التعرض لألم حاد أو خطر شديد. أما أبطأ سرعة فهي ١٠ سنتيمترات في الثانية وهي التي تنقل خلالها الرسائل القديمة المألوفة فانتقال الإحساس بألم مزمن قديم في أحد أعضاء الجسم يتم خلال الأعصاب البطيئة (٧٨، ٨١).

(جـ) العقاقير والهرمونات
أساليب التحكم البيو-كيميائى في السلوك

(أ) العقاقير:

عرف القدماء - كما نعرف نحن الآن - أن من الممكن التحكم في المخ، وفي نشاط الجهاز العصبي من خلال مركبات كيميائية أو أعشاب. فهناك ما يثبت بأن الفراعنة قد عرفوا الأفيون واستخدموه كمخدر لتسكين الألم، وهناك ما يدل على أن شرب الخمر حدث منذ العصور الحجرية، وأن فنون التخمير كانت معروفة لدى الفراعنة واليونانيون والرومان وغيرهم، ويعرف الكثيرون الآن أن مضغ بعض الأعشاب المخدرة أو تعاطي أقراص طبية معينة، أو بلع بعض النباتات أو تدخينها يؤدى إلى الانتقال من حال إلى حال آخر من البهجة أو الهلوسة، وتناسي متاعب الحياة ونسيانها. ويعرفنا تاريخ كثير من الشخصيات الأدبية والتاريخية أنهم أدركوا ما تلعبه بعض هذه الأعشاب من آثار مهدئة للجهاز العصبي، أو منشطة للتفكير والمخ فكان " بودلير " يتعاطى الحشيش عندما يكتب، ويذكر بعض نقاد الأدب أن كولريدج الشاعر الإنجليزي استيقظ من نوم عميق بعد تعاطى كمية من الأفيون ليكتب أجمل قصائده على الإطلاق وهي " كوبلا خان " ويذكر عن "أنوريه دى بلزاك " إنه كان يحتسى ما يقرب من خمسين فنجاناً من القهوة في اليوم الواحد عندما كانت تسيطر عليه حمى الكتابة (عن ١٠٣). ونعرف الآن أن هناك ما يقرب من ٢٠٠ر٠٠٠ر٠٠٠ (مائتي مليون) شخص يتعاطون الحشيش في العالم حتى كتابة هذه السطور.

ولا شك أن جزءاً من الدوافع التي تحكم التعاطي هو رغبة في حياة أفضل وأسعد بالتحكم من خلال العقاقير في تفكيرنا وجهازنا العصبي. وبالرغم من أن الصورة التي تثبتها البحوث ليست وردية كما نصبو، فإن التقدم الطبي في مجال صناعة العقاقير استطاع أن يكتشف عقاقير من شأنها التحكم في النشاطات الحركية والحسية، فضلاً عن عقاقير بإمكانها التحكم في العمليات العقلية العليا كالانتباه

والتذكر والإبداع. ونجد في الوقت الحالي محاولة جادة من طبيب أمريكي هو "الكسندر شولجن" A. Shulgin لتطوير عقار سيؤدى في رأيه إلى التوسع من إمكانياتنا على التفكير الخلاق وذلك بالتأثير في بعض مراكز المخ التي تستجيب بالملل بمنعها من ذلك (عن المرجع:٢٢٢). ومن المعروف أن نسبة المرضى العقليين المحجوزين في المستشفيات قد تضاءلت إلى حد كبير، وقد جاء هذا التضاؤل مصاحباً للاكتشافات الجديدة في ميدان العقاقير الطبية.

على أن الصورة السابقة لا تمثل إلا جزءاً واحداً من الصورة التي يحملها العلماء اليوم عن العقاقير وآثارها. أما الجزء الآخر من الصورة فهو أقل تفاؤلاً ويجعلنا نميل للحذر والتخويف من العقاقير لأسباب سنعرض لها. على أنه يجب أولاً أن تبين أن العقاقير تنقسم إلى أنواع مختلفة بحسب تأثيراتها على الجسم والمخ. ولعل أهمها ما يأتي:

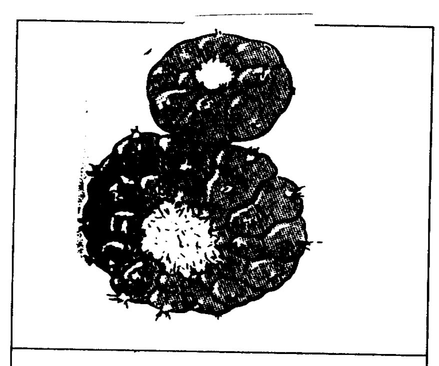
(أ) العقاقير المسكنة (*) ومنها عقاقير مهنية طبية يصفها الأطباء النفسيون لمرضاهم في حالات القلق والتوتر العصبي وذلك مثل الفاليوم، والباريتيوراتس أو العقاقير المنومة، وهناك نوع آخر وإن كان غير طبي فإنه شائع جداً ويشتمل على الخمور أو الكحول. ولأمر ما يعتبر الكحول من أخطر أنواع هذه الفئة لأنه يشرب في كثير من بلاد العالم دون تصريح طبي، بالرغم من آثاره الخطيرة على المخ والجهاز العصبي وبعض أعضاء الجسم كالكبد. أما الباربيتوراتس، فهو يستخدم عادة كمنوم وله تأثير مهدئ، وتؤدى الجرعات القليلة منه مثله في ذلك مثل الكحول إلى تخميد وتهدئة مراكز الاستثارة في الجهاز العصبي خالقاً حالة من الراحة. وكغالبية كل العقاقير يؤدى الإسراف فيه إلى نتائج جانبية سيئة منها الإدمان، وضيق التنفس، وربما التأثير في مراكز الحياة ذاتها مؤديا بمتعاطيه إلى الموت.

(ب) العقاقير المخدرة (**) مثل الأفيون والمورفين والهيروين وهى تؤثر في الجهاز العصبي المركزي والباراسمبثاوى وتستخدم طبياً لتسكين الألم. وبالرغم من فائدتها الطبية فإنها تؤدى إلى الإدمان إذا ما استخدمت دون حذر وباستمرار.

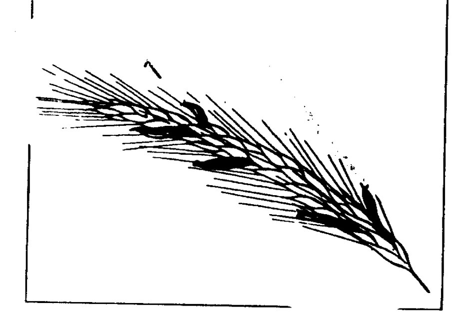
(*) Inhibiting.
(**) Narcotics.

(جـ) العقاقير المهدئـة (***) وهى كالعقاقير المسكنة يؤدى إلى التخفيض من مستويات القلق والتوتر إلا أنها - غير العقاقير المسكنة - لا تؤثر في مستوى الوعي والانتباه (أي أنها لا تؤدى إلى غيبوبة الكحول مثلاً). ومن المعتقد أن العقاقير المهدئـة تؤثر في الهيبوثلاموس والجهازين الطرفيين اللذين يتحكمان في الانفعالات القوية كالخوف والقلق.

نماذج من مشتقات عقاقير الهلوسـة



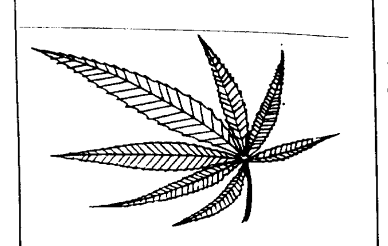
(شكل ٣٦)
فينيلثامين Phenylethylamine " ينمو في المكسيك، ويستخدمه الهنود والمكسيكيون لإثارة صور بصرية زاهية وملونة. وذلك بانتزاع الزهرة الوسطى وتجفيفها.



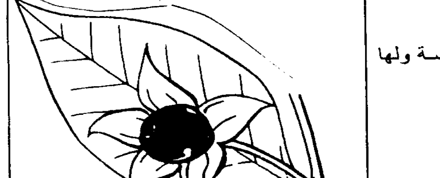
(شـكل ٣٧)
"أندول الكالويد **Indole Alkaloid** "الذي يستخلص منه عقار الهلوسـة المعروف باسم الـ *L SD*

(***) **Tranquilizers.**

(تابع) نماذج من عقاقير الهلوسة



(شكل ٣٨)
الكانابيس ***Cannabis*** **الذي** يعتبر " الحشيش " أحد مشتقاته المعروفة. نبات ينمو في أنحاء مختلفة من العالم ويعرف بأسماء مختلفة. يجفف ثم يؤخذ في شكل تدخين، أو إذابته في الشاي أو بالاستنشاق.



(شكل ٣٨)
ببيردين ***Piperdine*** زهرة تؤخذ منها عقاقير هلوسة ولها استخدامات طبية أخرى

ولهذا يعتقد أن المهدئات تقلل من الشعور بالخوف والقلق في مواجهة المواقف التي تستثيرها. ومن أهم المهدئات الفاليوم، والليبريوم، وهناك أنواع أقوى منها "الثورازين " الذي يستخدم مع المرضى العقليين في حالات العنف والهياج.

(د) العقاقير المنبهة (*) ومن أهمها الأمفيتامين، والكافين (الموجود في القهوة والشاي) والبنزدرين. وتؤدى هذه الأنواع كما يشير اسمها إلى إثارة الجهاز العصبي فيبقى الشخص - في الحالات العادية - متيقظاً ومنتبهاً

(*) **Stimulants.**

حتى ولو لم ينم لساعات طويلة. أما الكميات الكبيرة منها فتؤدى إلى التوتر والقلق والهواجس، وبعضها يؤدى إلى الهلوسة.

(هـ) عقاقير الهلوسة (*) وهى تختلف عن غيرها من حيث تأثيرها على مستوى الوعي مؤدية إلى التغيير من إحساسنا بالأشياء وإدراكنا للعالم، وبالتالي التغيير من المزاج. ومن أهمها الكوكايين، والمسكالين، والـ (**). ويصل تأثير هذه العقاقير على الوعي لدرجات خطرة حتى أن الشخص قد يفقد فقدانا كاملاً الإحساس بنفسه وبهويته " وكأن جسمه " يعيش في جسم إنسان آخر. فضلاً عن هذا تزداد حدة المدركات البصرية والسمعية. ويعتقد بعض المتعاطين *LSD* أنهم يروحون في غيبوبة يشعرون خلالها أنهم " ماتوا " فعلاً وأن حياتهم - بعد انتهاء رحلة العقار - أصبحت حياة أخرى لشخص آخر مختلف تماماً عما كان قبل ذلك.

وتنتمي الماريوانا (*)ومشتقاتها كالحشيش جزئياً إلى هذه الفئة وتعتبر الماريونا من أكثر أنواع العقاقير شيوعاً بعد الكحول. لكنها تختلف عن الكحول من حيث أنها لا تؤدى إلى مظاهر السلوك العدواني والهواجس التي تتملك متعاطي الخمر" المخمور ". كذلك فهي لا تؤدى إلى الإدمان كالعقاقير المهدئة أو المسكنة وآثارها على المخ أقل من الكحول... فبنما قد يقود الإسراف في تعاطى الكحول إلى تدهور خطير في الوظائف العقلية وربما إلى الأمراض العقلية، فإن الباحثين لم يلاحظوا مثل هذه النتائج بالنسبة للماريوانا. أما آثارها الإدراكية الحسية فهي متعددة ومنها التشويه في الإدراكات البصرية فتصبح الألوان أكثر زهواً وتزداد حساسية اللمس وكذلك يتأثر إدراك الزمن فيتجه الشخص بالإهتمام بالحاضر دون المستقبل، ويزداد الإحساس بالزمن فيشعر الشخص وكأن الخمس دقائق تساوى نصف ساعة.

وتبين البحوث أن نسبة كبيرة من تعاطى الماريوانا أو الحشيش ترتبط ببعض الأفكار الشائعة عنه من أنه يؤدى إلى زيادة القوة الجنسية إلا أن البحوث الحديثة تبين صورة أخرى وإن لم تكن مختلفة بالضرورة. فمن الصحيح أن الإحساس

(*) **Hallucinogens.**

(**) **Synthetic lysergic acid diethylamide.**

(*) **Marijuana.**

بالمتعة الجنسية يزداد، إلا أن الرغبة أو القوة الجنسية ذاتها لا تزداد بل تقل نسبياً (انظر مراجع ١٠٣، ٢٥٨) ويبدو أن تأثيره في هذه الناحية يتشابه مع الكحول من حيث أن الميل للمداعبة والمودة تزدادان نحو الطرف الآخر نتيجة لاختفاء الضوابط، لكن الرغبة في الممارسة الجنسية ذاتها تقل، على أن أخطر ما في " الماريوانا " هو وجود عنصر كيميائي فيها يطلق عليه الباحثون اسم - ٩ - Delta THC ويعتقد أن ازدياد تراكمه في الأنسجة - نتيجة التعاطي - يؤدى إلى تدهور الوظائف العقلية والقوة الجسمية لهذا تقل كفاءة الإنتاج وكميته في النشاطات العقلية أو البدنية تحت تأثير الحشيش والماريوانا. (للمزيد من العقاقير وخصائصها الكيميائية وفوائدها ومضارها انظر جدول (١) العقاقير في نهاية الفصل خصائصها وفوائدها ومضارها).

يبقى بعد هذا العرض لأنواع العقاقير وخصائصها أن نشير إلى أن الغالبية العظمى من الناس تتعاطاها للوصول إلى حالة أحسن جسمياً ونفسياً فمتعاطى عقار معين يهدف في النهاية إلى التخفف من ألم، أو تحقيق قدر من اليقظة، أو التغيير من مصادر الانفعالات السيئة فتتحول بالشخص إلى حالة من النشوة والسرور والقوة الحسية.. أو كل هذه الأهداف. ويبين لنا الجدول وما عرضناه في الصفحات السابقة أن العقاقير تؤدى بالفعل إلى بعض النتائج وإلى تحقيق بعض الأهداف منها. لكن لماذا إذن لا نتعاطى العقاقير مادامت كذلك ؟.

أخطار العقاقير:

هناك أربعة أسباب يمكن لنا صياغتها لدحض فكرة الاعتماد على العقاقير. فمن جهة، نعرف أن كثيراً من المرضى والمضطربين والتعساء يتعاطون بالفعل أنواعاً مختلفة من العقاقير الطبية وغير الطبية لكن أمراضهم واضطراباتهم تظل باقية ولا تعالج. فالعقاقير إذن في عمومها لا تعالج المشكلات ولكن تحقق هروباً مؤقتاً منها. ومن ناحية ثانية، فإن العقار الواحد " الفاليوم " مثلاً أو الحشيش" يؤدى إلى استجابات مختلفة في الأشخاص المختلفين فالعقار الواحد قد يثير شعوراً بالبهجة والسرور في شخص معين ولكنه يؤدى إلى إحساس بالاكتئاب والحزن في شخص آخر. وقد لوحظ ذلك تقريباً في جميع العقاقير خاصة النوع المخدر منها والمسكن. لذلك فإن تعاطى عقار معين يجب أن يكون مصحوباً بفهم عميق لطبيعة الشخصية المتعاطية وخصائصها الفسيولوجية والنفسية. ويوجد - من ناحية ثالثة - عامل الإدمان على بعض العقاقير الطبية والعامة (مثل المهدئات كالفاليوم، والمخدرات)، بمعنى أن التوقف عن التعاطي يؤدى إلى ظهور المشكلة من جديد

ولكن بشكل حاد وأقوى. ويرتبط بالإدمان بسبب رابع يتمثل في الإفراط في تعاطى كميات أكبر من العقار للوصول بالشخص إلى نفس الحال التي كانت تكفى للوصول إليها كميات أقل في بداية التعاطي. فالشخص قد يتناول ٥ مليجرامات من " الفاليوم " في البداية للوصول إلى حالة من الاسترخاء والهدوء ولكن الإدمان التدريجي يؤدى إلى زيادة هذه الجرعة تدريجياً حتى يزداد الإدمان وتثار مشكلات وآثار جانبية نتيجة للتوقف عن التعاطي وهى نتائج لا تحمد عقباها وتزيد في قوتها عن المشكلات الأولى البسيطة التي دفعت للعقاقير. فضلاً عن هذا وذاك فإن هناك آثار جسمية ونفسية لكثير من أنواع العقاقير فالكحول يؤدى على المدى الطويل إلى تليف الكبد، وربما المرض العقلي وكثير من الأنواع الأخرى من العقاقير تؤدى إلى نتائج سيئة مماثلة أو مختلفة يلخصها لنا الجدول.

وفى اعتقادنا بناءا على ما تجمع لنا من خبرة إكلينيكية أن الهروب من المشكلات بالانغماس في التعاطي أو الإدمان على تلك العناصر الكيماوية التي تغير من الشعور والوعى والوجدان ماهو إلا بديل غث عن المواجهة الواثقة للمصادر الرئيسية للخطأ والمرض مع محاولة تعلم خبرات جديدة لمواجهة الصراعات المستثارة، وفنون العلاقات الاجتماعية والتفاعلات البناءة بالآخرين.

(د) الغدد الصماء وهرموناتها

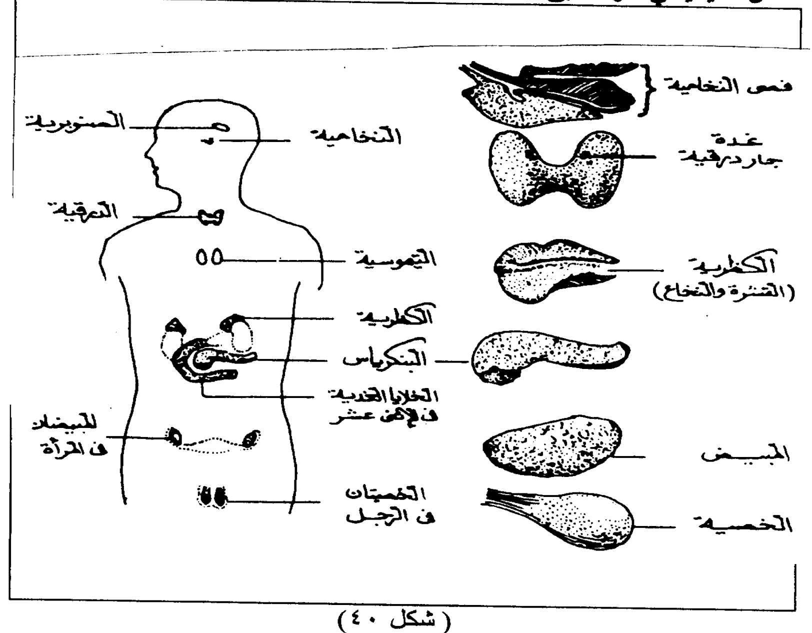
ثمة مجموعة أخرى عضوية تعمل بتناسق مع الجهاز العصبي، ونعنى بها مجموعة الغدد المختلفة التي يحتوى عليها الجسم. ومن المعروف أن هناك نوعين من الغدد: الغدد غير الصماء وهى التي تفرز هرموناتها وعناصرها خارج الجسم وذلك كالغدة اللعابية، والغدد الدمعية والغدد العرقية، أما المجموعة الثانية فهي مجموعة الغدد الصماء (*) وهى تتصل بالأوعية الدموية ولكن لا توجد لها قنوات مستقلة تفرز فيها عناصرها، ولهذا فهي تصب عناصرها مباشرة في الدم. وفى هذا السياق يهمنا الحديث عن مجموعة الغدد الصماء لأنها ترتبط ارتباطا مباشراً بكثير من جوانب السلوك البشرى.

أما الوظيفة الرئيسية للغدد الصماء فهي إفراز مواد يطلق عليها اسم الهرمونات (**) يتمثل دورها الرئيسي في تحقيق تكامل وظائف الجسم ونموه عبر المراحل الإرتقائية المختلفة.

(*) Endocrine glands

(**) Hormones.

وكلمة هرمون من أصل إغريقي وهى تعنى " محرك " أو " دافع " والهرمونات كما سنرى تقوم بالفعل بهذا الدور. وكمية الهرمون التي تفرزها الغدد الصماء لا تتجاوز بضعة مليجرامات يومياً، وإن كان دورها هائل بالنسبة لتحقيق الوظائف الجسمية والنفسية المختلفة والتي منها: نمو الجسم، وعمليات الهدم والبناء، وضبط السلوك الانفعالي ونمو الخصائص الجنسية الثانوية، وتحقيق التكامل الكيميائي، وتنسيق مختلف العمليات البدنية



(شكل ٤٠)
أهم الغدد الصماء في الإنسان

وعندما يحقق هرمون أي غدة بعد إفرازه وظيفته المعد لها فإنه إما يخمد أو يبطل من خلال العضو الذي يؤثر فيه، أو يفرز للخارج في البول. لهذا فنحن نحتاج دائماً لإنتاج جديد " وطازج " من الهرمونات في الدم طوال الوقت وإلا حدثت نتائج سلبية وخيمة سنتحدث عنها في حينه.

وثمة ست غدد لكل منها دورها الخاص تعزفه مع الأخريات لتحقيق عناصر التناغم الوظيفي البيولوجي هي: الغدة النخامية، الغدة الدرقية، الغدد الكظرية (أو جارات الدرقية)، الغدة الإدرينالية (أو فوق الكلوية)، البنكرياس، ثم الغدتين الجنسيتين (انظر شكل ٤٠).

وتعتبر الغدة النخامية (*) بمثابة " المايسترو" بالنسبة لبقية الغدد فهي بموقعها الدقيق بين ثنايا الأجزاء المركزية (انظر الشكل) للمخ تفرز أنواعاً مختلفة من الهرمونات لكل منها دورها الخاص، ومن أنواع الهرمونات التي تفرزها تلك الغدد هرمون النمو المسؤول عن نمو الجسم في السنوات المبكرة من العمر.

ومن المعروف أن نقص هذا الهرمون يرتبط بالقصر الشديد أو ما يسمى بالقزامة (عن مرجع ١٥)، أما زيادته فترتبط بالطول الشاذ أو " العملقة ". وعند البلوغ تقوم الغدد النخامية بإفراز نوع جديد من الهرمونات يسمى هرمون "الجوناد وتروفين" (**) وهو هرمون منشط للغدد الجنسية حتى تفرز هرمونها الخاص بها. فضلاً عن هذا تقوم الغدة النخامية بإفراز أنواع أخرى من الهرمونات مثل هرمون البرولاكتين الذي ينشط إفراز اللبن لدم الأم بعد الولادة وهرمون الثيروتروفين الذي يذهب إلى الغدد الدرقية لتنشيطها، وهرمون الكورتيكوتروفين الذي يذهب إلى الغدة الإدرينالية فيؤدى إلى ضبط حجمها وإفرازها الهرموني. ومن المعروف أن هذا الهرمون الأخير يقوم بضبط مستوى السكر في الدم.

ويعتقد البعض أن إفرازات الغدة النخامية تتم بكاملها بفعل الهيبوثلاموس وتختزن في الغدة النخامية لاستخدامها في الوقت المناسب. والهيبوثلاموس هو أحد أجزاء المخ المتوسط، ويتصل من خلال قنوات الدورة الدموية بالفص الأمامي للغدة النخامية التي تأخذ كفايتها من الدم من خلاله ومن ثم كان تأثيره الواضح عليها.

وقد ازداد الاهتمام العلمي في السنوات الأخيرة بالهيبوثلاموس نظراً لوظائفه المتشابكة والمتفرقة، والتي تتفرع على مناطق سلوكية متعددة مثل الانفعالات (فهو الذي يتحكم في إثارة الأعصاب السمبثاوية واللاسمبثاوية. والنوم واليقظة،

(*) **Pituitary glands.**

(**) **Gonadotrophine.**

والشـهية للأكل، وضغط الدم، كذلك من المعروف حالياً أن الهيبوثلاموس هو الذي يتحكم في النشاط الجنسي. وتدل التجارب على أن إثارة هذا الجزء من المخ كهربائياً أو كيميائياً (أو بسبب الحوادث والإصابات الدائمة) يخلق نشاطاً جنسياً زائداً " الشبق ". وتؤيد دراسات أخرى أن إثـارة هذه النطقـة في الحيوان والإنسان تثير مراكز اللـذة الجنسية فتدفع إلى الرغبة الجنسية والتزين، وقوة الإحسـاس باللـذة الجنسية. وهذا يؤكد القول الشائع بأن جـزءا كبيراً من اللذة الجنسية " أو الرغبة ط تنشأ من فعل المخ ونشـاطاته.

أما الغـدة الدرقيـة (*) فتتكون من فصين على جانبي القصبة الهوائية وتتولى تنظيم عمليات الأيض (**) وهي العملية التي تتولى خلايا الجسم خلالها تمثيل المواد الغذائية وتحويلها إلى طاقة أو خلايا جسـمية جديدة. ومن المعروف أن زيادة إفرازات الغـدة الدرقيـة تؤدى إلى نتائج سلوكية واضحة تشمل التفكير والانفعال والإدراك إذ يأخذ التفكير في التفـكك وتحدث أنواع مختلفة من الخلط والهـذاء، كذلك تحدث تغيرات جسـمية منـها زيادة سـرعة عمليات الهدم والبنـاء. وزيادة ضغط الدم، ويزداد عـدم الاستقرار الانفعالي والتوتر. أما نقص إفراز الهرمون الدرقي فيؤدى إلى تساقط الشعر، والإحساس المفرط بالبرودة، والخمود والكسل. هذا إلى جانب تغيرات أخرى تطرأ على الجسم من أهم أعراضها بطء النمو وجفاف الجلد، وقصر القامة وهى الأعراض التي تميز ما يسمى بالقصـاع (***)الذي يتميز أيضاً باستجابات سـلوكية منها العجز عن كف الإندفاع الحيوانى، وإنخفاض مستوى الذكاء لدرجة البلـه.

أما الغدد جارات الدرقيـة (****)فهي تقوم بإفراز هرمونات دورها ضبط عمليات تمثيل الكالسيوم والفسفور، وتكوين العظام، والنشاط العصبي والعضلي.

أما الغدة البنكرياسـية (*****) فتقع خلف المعدة ومن أهم أجزائها جزء معروف باسم جزر لانجرهانس (******)الذي يفرز هرمون الأنسـولين الذي ينظم إسـتهلاك السـكر في الدم وضبطـه. ولهذا فإن نقص هذا الهرمون يؤدى إلى مرض

(*) Thyroid.
(**) Metabolism.
(***) Cretenism.
(****) Parathyroid.
(*****) Pancreas.
(******) Islets of Langerhans.

السكر الذي يعالج كما نعرف بحقن المريض بالأنسولين لتعويض الكميات الناقصة منه.

كذلك هناك ما يسمى بالغدتين الإدرينااليتيين (*******) **اللتان يتموضعان فوق الكليتين. ويخضع إفراز غدة الأدرينالين لتنبيه من الجهاز العصبي اللاإرادي " السمبثاوى". وعندما يتم هذا التنبيه يفرز نوعين من الهرمونات هما "الأدرينالين" و"النور أدرينالين" وهما يتحكما في استجابات الجسم للمواقف الإنفعالية الطارئة بصورة إيجابية فعالة وذلك مثل تنظيم ضغط الدم ومقاومة التعب العضلى، وتنظيم دقات القلب، وزيادة إفرازات السكر في الجسم في المواقف العصبية. وهى وظائف تشبه الوظائف المصاحبة للاستجابات الانفعالية بفعل الجهاز العصبي السمبثاوى.**

أما الغدتين الجنسيتين (*) **فهما يتكونان من الخصيتين عند الذكور وتفرزان الحيوانات المنوية، والمبيضين عند الإناث ويفرزان البويضات الأنثوية. وتحدد كل غدة جنسية، فضلاً عن إفرازاتها الهرمونية، الخصائص المميزة لكل جنس، كخشونة الصوت، والجلد، ونمو الأعضاء التناسلية وقوة العضلات، وشعر الشارب واللحية عند الذكور، وترسيب الدهن وتكوين الثديين وتنظيم العادة الشهرية عند الإناث.**

(*******) **Adrenal.**

(*) **Sex glands.**

جدول(١)

العقاقير : خصائصهاوفوائدهاومضارها(٩)

الاسم العلمي أو الكيميائي للعقار	أسلوب التعاطى	فوائد طبية	أسباب التناول من وجهة النظر الشخصية	الأسباب الاجتماعية للتناول	نوع الإدمان: نفسى	نوع الإدمان: عضوي	نتائجة قصيرة المدى	نتائجه بعيدة المدى
العقاقير المسكنة والمهدئة مثل : الخمور والبيرة	الشرب سائلاً	نادرة إلا فى حالات التسكين والتهدئة.	الهروب من المشاكل والبحث عن الهدوء والراحة أو الإنبساط	المجاراة وتقليد الأصدقاء . الاختلاط حسن الحديث السرور .	مرتفع	نعم يؤدى	كف الجهاز العصبى: الإسترخاء الدوخة ، العدوان، زيادة حوادث قيادة السيارات .	الإفراط التدهور فى وظائف التفكير، تليف الكبد، الإدمان، الإنسحاب الإجتماعى بعزلة الطاقة والثروة، المرض العقلى (الجنون) .
الباربيتيوراتس - الفاليوم - ليبريوم ميلتاون سيكونال أكونيبل .	أقراص أو كبسولات تبتلع .	علاج الأرق والتوتر.	الإسترخاء والنوم و "الانبساط " .	تشجيع الاختلاط الاجتماعى والبعد عن الإنزواء .	مرتفع	نعم	كف إثارة الجهاز العصبى، شعور بالبهجة نتيجة التخفف من القلق والمخاوف.	عدم الاستقرار العصبى، فقدان الوزن ، الإفراط في التناول - العصبية - الإدمان .
المنبهات : القهوة الشاى الكوكاكولا	الشرب	التنبيه علاج بعض أشكال الغيبوبة .	للتنشيط والتنبيه والاستمتاع بفترة راحة قصيرة .	الضيافة، قلة التكاليف، سهولة الحصول عليها.	معتدل	لايوجد	تنشيط الجهاز العصبى ، اليقظة ، التقليل من التعب.	الأرق وعدم الإستقرار الجسمى، الإفراط .
النيكوتين - السجائر . الأمفيتامين - البنندرين.	التدخين أو الإستنشاق. البلع أو حقن الوريد	لا يوجد علاج السمنة، التعب، الاكتئاب	الإسترخاء والتامل والتركيز . للتنشيط والتقليل من التعب والإستشارة .	المشاركة الاجتماعية وقلة التكاليف خلق جو إجتماعى يشجع تعاطى أى مخدرات.	مرتفع مرتفع	لايوجد لايوجد	تنشيط الجهاز العصبى ، نسيان المشاكل . تنشيط الجهاز العصبى، اليقظة، تقليل التعب، فقدان الشهية والأرق.	سرطان الرئة ، أمراض القلب والأوعية الدموية، الإفراط فى التدخين، الإستشارة الزائدة، فقدان الوزن، المرض العقلى، خاصة " البارانويا" الإفراط.
المخدرات :الأفيون	التدخين، الإستنشاق ، الشرب، الحقن فى الوريد أو العضل، المضغ	تسكين الألم ، تخفيف الكحة ، للتخدير، علاج الإسهال .	الوصول لحالة من النشوة، كهروب من المشاكل، تجنب الخوف من الآخرين، تجنب العزلة الاجتماعية.	مسايرة الناس فى مجتمع معين .	مرتفع	نعم	كف الإستثارة الزائدة ، التسكين ، تخفيف الألم ، إضطراب الوظائف الفكرية ووظائف التآزر الحسى الحركى.	الإمساك، فقدان الشهية، فقدانالوزن، العنة الجنسية المؤقتة، الإفراط فى تعاطى كميات أكبر -سهولة الإدمان، الألم والمعاناه الشديدة عند الإنقطاع.

تابع جدول (1)

العقاقير : خصائصها وفوائدها ومضارها* (٩)

الاسم العلمي أو الكيميائي للعقار	أسلوب التعاطي	فوائد طبية	أسباب التناول من وجهة النظر الشخصية	الأسباب الاجتماعية للتناول	نوع الإدمان: نفسي	نوع الإدمان: فيزيولوجي	نتائجه قصيرة المدى	نتائجه بعيدة المدى
عقاقير الهلوسة L.S.D. المسكالين، سيلوسيبين MDA	الإبتلاع سائلا أو كبسولات أو أقراص، أو في شكل مكعبات سكر، المضغ.	الدراسات التجريبية للمخ ومراكز التفكير والعمليات العقلية.	البحث عن معنى في الحياة، التوسع من آفاق الخبرة والشعور وحب الإستطلاع.	حب الإستطلاع، مجاراة أفكار دارجة، التمرد على معايير المجتمع لإنجذاب لبعض الجماعات الغربية مثل الهيبيز، سهولة الحصول عليها.	قليل	لايوجد	احداث صور بصرية، زاهية زيادة الوعي الحسي، الأعضاء الحسية تزداد حدة وقوة، القلق، الغثيان، اضطراب التآزر، انتصاب الشعر.	مقاومة العلاج للمرض العقلي إذا كان موجود من قبل، احياناً الفزع إذا كانت فكرة التعاطي غير واضحة لا توجد فيما عدا ذلك نتائج أخرى ثابتة.
الحشيش، الماريوانا، الكانابيس.	التدخين الإستنشاق الشرب بعد إذابته في سائل كالشاي.	أحيانا تستخدم لعلاج ارتفاع ضغط الدم.	الوصول لحالة من النشوة والبهجة أو كهروب من مشاكل الاختلاط الاجتماعي.	المجاراة جاذبية بعض الجماعات الغربية، عند سهولة الحصول عليه .	معتدل	لايوجد	الاسترخاء فتح الشهية، النشوة، تغيير في إدراك الزمن والمكان، إضطراب القدرة على الحكم والتآزر (احيانا) .	بعثرة الطاقة والثروة .

* Source: Fort J. Drugs and Vouth: The Pleasureseekere: The drug Crisis, Youth and Society. New York: Grove Press, 1970.

الخلاصـــة

يمكن من الناحية التشريحية تقسيم المخ إلى ثلاثة أعضاء، يقوم كل منها بوظيفة مستقلة ولكن بتناسق مع الأعضاء والمواقف الأخرى من المخ وهى: المخيخ، وجذع المخ، والمخ الجديد. وقد أمكن اليوم بفضل التطور العلمي اكتشاف الدور العظيم للمخ في إرتقاء الإنسان وضبط سلوكه في الصحة والمرض.

ومن المناهج المستخدمة في دراسة وظائف المخ جراحة المخ التي أمكن بفضلها اكتشاف منطقة "بروكا" المسؤولة عن استخدام اللغة، ومنطقة "ويرنيك" المسؤولة عن توليد اللغة. ويتصل بهذا المنهج جراحات الفص الجبهي الذي يقع خلف جفن العين، والمسؤول عن العدوان والغضب والانفعال في أشكاله البدائيه. ومن المناهج التي أدت إلى نتائج مثيرة في تحديد الوظائف النوعية للمخ ما يسمى بتسجيل النشاط الكهربائي للمخ من خلال جهاز الرسم الكهربائي للمخ الذي يسجل الموجات الكهربائية الصادرة عن المخ. وبفضل هذا التسجيل أمكن تشخيص كثير من الاضطرابات النفسية - العقلية كالصرع وانحرافات السلوك والشخصية "الاضطراب السيكوباتى"، ودورات اليقظة والنوم والأحلام. فضلاً عن الاستخدام في العلاج النفسي من خلال طريقة العائد البيولوجي التي تمكن المريض من الإطلاع على نشاطات مخه الكهربائية، وبالتالي يمكنه التحكم فيها من خلال تحكمه في حالاته النفسية والانفعالية من خلال الاسترخاء.

ومن الأساليب الحديثة التي ساعدت على اكتشاف بعض الجوانب المجهولة في وظائف المخ أسلوب الإثارة الكهربائية لمناطق معينة من المخ أو مراكز منه بتوجيه تيار كهربائي خفيف لها. وبفضل هذا الأسلوب أمكن اكتشاف مناطق الإحساس بالألم واللذة أو ما يسميه "جيمس أولدس" مراكز السعادة، فضلاً عن اكتشاف المناطق المرتبطة بتخزين؟ الذكريات القديمة.

ولما كان المخ هو أحد أجزاء الجهاز العصبي العام، فإن هناك مناطق أخرى من هذا الجهاز مسؤولة عن كثير من الجوانب الانفعالية في السلوك. وتعني بالذات الجهاز العصبي المستقل و الذي يقوم بوظيفتين رئيسيتين: وظيفة استثارية (سمبثاوية) من شأنها إثارة وظائف الجسم المختلفة في حالات الطوارئ والخطر، ووظيفة باراسمبثاوية تعمل على كف الاستثارة الزائدة في الحالات الانفعالية

والعودة بالجسم لحالته الطبيعيـة. ولا توجد أفضلية لوظيفة دون الأخرى، فالحالة السوية السليمة تتطلب توازناً بين نشاط وظيفة الإثارة ووظيفة الكف.

ومن الممكن التحكم في وظائف المخ والجهاز العصبي المستقل لأغراض علاجية (أو غير علاجية) بوسائل مختلفة، على أن من أهم تلك الوسائل العقاقير أي المركبات الكيميائية أو الأعشاب التي تؤثر تأثيراً مباشراً في النشاط العصبي للمخ والجهاز العصبي. والعقاقير أنواع منها: المسكن، والمخدر، والمهدئ، والمنبه، والمثير للهلوسة البصرية والسمعية. وبالرغم من الوظائف العلاجية المختلفة للعقاقير في تعديل الحالات الانفعاليـة والعقلية المضطربة، فإن لها أخطارها. من أخطارها الإدمان، والإفراط، والأعراض الجانبية (التي قد تزيد احياناً بدرجات كبيرة جداً عن المشكلة الأصلية التي تؤدى لإستخدام عقار معين).

والوظيفة الأخرى التي تؤثر بها الأعضاء على السلوك تتمثل في الهرمونات التي تفرزها الغدد الصماء. وتتمثل الوظيفة الرئيسية للهرمونات في تحقيق التكامل في وظائف الجسم المختلفة ونموه. ولهذا فإن زيادة الهرمونات، أو نقصها في الجسم تؤدى إلى اختلال بدنى تكون لها نتائج عقلية وانفعاليـة بعضها شديد الخطر كما يحدث في حالات نقص هرمون الغدة الدرقيـة وما يصحبه من ضعف عقلى وعتـه شـديد. هذا فضلاً عن النتائج الأخرى التي يلاحظها القارئ من الإطـلاع على هذا الجـزء.

الفصل الخامس
الإنسان وعالمه الاجتماعي
الأسـس الاجتماعية للسـلوك

(أ) الموقف الاجتماعي وآثاره السلوكية على الفـرد.
- تجربة " مليجرام " ضغط السلطة أم الضمير الفردي؟.

(ب) تأثير المعايير الاجتماعية ورأى الأغلبيـة:
- ما هو المعيار الاجتماعي والمعيار الفردي؟
- الانصياع لضغط
- لمـاذا ننصـاع للضـغط؟

(جـ) تأثير الدور الاجتماعي:
- تعدد الأدوار للفرد الواحد.
- التبادل في فهـم الأدوار.
- نماذج لتأثير الدور الاجتماعي: الرجل والمرأة.
- صراع الأدوار وآثارها السـلوكية.

(د) اضطراب العلاقة بالآخرين وآثاره:
- القلـق - الفصام - الاكتئاب
- أنماط الاضطـراب التي تمس الفرد في علاقتـه بالآخـرين.

(هـ) الأزمات الاجتماعية:
- الحرب والسـلام - العودة من الحرب.
- الاعتقال والأسر الحربي - الفقـر

(و) تأثير الاتجاهات الاجتماعية:
- مما هوالإتجـاه؟
- خصائص الاتجاه
- دور العوامل الاجتماعية في تكوين الاتجاه .

(ز) تغيير الاتجاهات والتأثير في سـلوك الآخرين:
- خصائص الرسـالة أو محتوى ما يقال.
- خصائص الجمهـور.
- مصدر الإقنـاع ودور الشخصية.



الفصل الخامس
الإنسان وعالمه الاجتماعي
الأسس الاجتماعية للسـلوك

(أ) الأسس الاجتماعية للسـلوك

إلى أي مدى يمكنك التحكم عن يقين بما إذا كانت أحكامك، وقيمك، وإدراكاتك للعالم، وإقتناعاتك بما هو صواب أو خطأ من صنعك الخاص أو صنع الآخرين وتأثيرهم عليك؟.

لم تكن إجابة هذا السؤال من الأمور التي تشغل أذهان علماء النفس حتى مطلع القرن العشرين. فحتى مطالع هذا القرن، كان تركيز علم النفس على ما يسمى بالفرد الإنساني، أما دراسة سلوك هذا الفرد في الجماعة والعلاقات الوثيقة التي تربطه بمجتمعه، والتأثير المتبادل بين الفرد والجماعات فقد كانت من الأمور المتروكة لطوائف أخرى من الدارسين كعلماء التاريخ، والاجتماع، والحضارة، وعلماء السياسة. ولعلماء هذه الفروع فضل كبير علينا نحن معشر السلوكيين في فهم كثير من الجوانب المعقدة التي تلعبها العوامل الاجتماعية والحضارية في تشكيل السلوك وتطور الشخصية الإنسانية.

لهذا سرعان ما تبلور اتجاه اجتماعي ينظر للإنسان بصفته انعكاس لمجتمعه الكبير - بما يتضمنه من مؤسسات، وتقاليد وقيم وأفكار وتكنولوجيا، وأسرته المباشرة وعلاقاته الشخصية الأخرى بالآخرين في مواقف إجتماعية مختلفة.

وبالتدريج أخذ علم النفس يولى اهتمامه لتلك العلاقة محاولاً رسم الحدود واضحة بين جوانب السلوك التي تورث بفعل قوانين الوراثة والاستعدادات العصبية والبيولوجية، وتلك التي تكتسب بفعل التعلم الاجتماعي والتفاعل بالآخرين. وتبلور ما يسمى بعلم النفس الاجتماعي للدراسة العلمية لسلوك الأفراد (أفكارهم، ومشاعرهم ونشاطاتهم المختلفة) كما يتأثر بوجود الآخرين مباشرة أو ضمنياً أو رمزياً (انظر مرجع: ٤٩، ٢٥٨). وتوضح الصفحات التالية الخطوط العريضة لدور العوامل الاجتماعية في السلوك.

إلى أي مدى يحكم الموقف الإجتماعى السلوك الفردى:

هل تستطيع أن توقع بشخص غريب آلاما مبرحة - كصدمة كهربائية مثلاً - وأنت تعرف أنها قد تودى بحياته؟ من المرجح أن إجابتك على هذا السؤال ستكون بالنفى القاطع. أو هكذا على الأقل أجابني ما يزيد دائماً عن ٩٩% من طلابي عندما كنت أوجه لهم هذا السؤال في قاعات الدرس سواء في الجامعات الخارجية أو العربية التي أتيح لي فرصة العمل بها. لكن دعني أصوغ لك سؤالي بطريقة أخرى: ما هي الظروف أو المواقف التي إذا وجدت قد تجعلك تندفع إلى إيقاع ألم أو توجيه صدمة كهربائية لشخص لا تربطك به علاقة مسبقة من الحب أو الكراهية؟ إذا كان عملك مثلاً يتطلب ذلك؟ أو إذا كان ذلك بأمر من شخص أو أشخاص أعلى منك قوة وسلطاناً فهل تستمر في الرفض أم أنك تصغي للسلطة ؟.

دعني قبل أن تجب على هذا السؤال بالنفى أو التأييد أقدم لك إجابة احد علماء النفس الإجتماعى المعاصرين وهو " ستانلى مليجرام " (انظر: ١٧٨)، من جامعة *Yale* وإجابته شأنها شأن إجابات العلماء المعاصرين - لها أساس نظرى وأساس تجريبى. أما الأساس النظري الذي يستند إليه " مليجرام " فهو بسيط: إن طاعة السلطة والخضوع لمن هو أقوى خاصتان يفرضهما الموقف الاجتماعي بكل ضغوطه على الفرد. فباسم طاعة السلطة قد نجد أنفسنا مرغمين على الدخول في جوانب مستهجنة وغير إنسانية من السلوك كتعذيب الآخرين والتخطيط لهلاكهم، وحرمانهم من احتياجاتهم البشرية. وهى جوانب من السلوك قد ينكر الفرد بينه وبين نفسه مقدرته على القيام بها.

ولكي يتقدم لامتحان هذه النظرية قام " مليجرام " بإجراء تجربة علمية عن نتائج طاعة السلطة تعتبر " من أحسن وأفضل التجارب التي أجريت في العقد الأخير من تطور علم النفس (عن مرجع: ١٧٨)". ونذكر هنا بعض التفاصيل عنها لأهميتها في توضيح ما يلعبه الموقف الاجتماعي في السلوك العادي.

البناء العام لهذه التجربة كان بسيطا: **تكون الأشخاص الرئيسيين في التجربة من المجرب وشخصين آخرين من المتطوعين لهذه الدراسة. يأتي الشخصان للمعمل، فيوضح لهما المجرب أن هذه " التجربة معدة لمعرفة آثار العقاب على التعلم والذاكرة. يقسم المجرب بعد هذا العمل بين الشخصين فأسند لأحدهما القيام بدور المعلم، وأسند للآخر دور المتعلم أو المتلقي (انظر الصورة) ثم يفصل الفردين بعد هذا، فيقود المجرب أو مساعد الشخص القائم بدور المتلقى إلى حجرة**

منفصلة، ويطلب منه الجلوس على مقعد بحزامين يوثقان بالذارعين لمنع الحركة. كذلك يحتوى المقعد على قطبين كهربائيين يحيطان بالمعصمين يوضح المجرب - أو مساعده - للمتعلم أن المطلوب منه هو أن يتعلم مجموعة من الموضوعات البسيطة التي ستلقى عليه من الشخص الآخر القائم بدور المعلم، وأن يحاول أن يتذكرها، وأنه عندما يخطئ أو يفشل فسيتلقى صدمة كهربائية من خلال القطبين المحيطين بمعصميه، وأن هذه الصدمة ستتفاوت في شدتها فقد تكون خفيفة أو صاعقة.

على أن بؤرة التجربة لم يكن الشخص المتعلم، بل كان القائم بدور المعلم، وهو الذي يقوده المجرب إلى الحجرة الموجود بها المتعلم وهو جالس على مقعده ومعصميه موثقان بالطريقة التي وصفناها. يؤخذ المعلم بعد هذا إلى حجرة أخرى وهى الحجرة الرئيسية للتجربة، ويوجه إلى الجلوس على مقعد أمام مولد كهربائي هائل الحجم: يحتوى على ثلاثين مولداً كهربائياً صغيراً موضوعة في وضع أفقي متدرج، وتتراوح شدة هذه المولدات من ١٥ فولت إلى ٤٥٠ فولتاً بفرق بين كل محول وما يليه ما يعادل ١٥ فولت. وقد روعي أيضاً تقسيم المولدات الثلاثين إلى ثلاثة أقسام متميزة من حيث شدة توليدها الكهربائي: القسم الأول: روعي كتابة " صدمة خفيفة " لتمييزه عن القسم الثاني المكتوب عليه " خطر "، والقسم الثالث الذي كتب عليه "تيار صاعق".

يبين المجرب ومساعده بعد هذا للقائم بدور المعلم أن المطلوب منه هو تطبيق اختبار للتذكر على شخص المتعلم في الحجرة الأخرى المغلقة. ويبين له أنه إذا نجح الشخص في فقرة من فقرات الاختبار فإن من المطلوب هو الانتقال إلى الفقرة التي تليها. أما إذا فشل المتعلم، فإن عليه - أي المعلم - أن يوجه صدمة كهربائية متفاوتة الشد،وأن عليه أن يبدأ بتوجيه الصدمات المنخفضة (١٥ فولت) ثم ينتقل تدريجياً إلى ٣٠ و ٤٥ فولت... الخ في كل مرة يفشل فيها المتعلم في التذكر.

ومن الواجب أن نشير إلى أن التجربة قد وضعت بحيث كان الشخص القائم بدور المعلم شخصاً عادياً، وليس على دراية بفروض التجربة الرئيسية. وقد كانت التجربة تعاد على أشخاص يقومون بدور المعلم متفاوتون من حيث مكانتهم الاجتماعية والمهنية فكان من بينهم: الأستاذ، والعامل، والطالب، ورجل الدين، والطبيب، والأخصائي الاجتماعي.. الخ. أما الشخص القائم بدور الضحية أو المتعلم، فقد كان عبارة عن مجرد شخص يقوم بتمثيل هذا الدور (انظر الصورة). وأما الأجهزة فقد أعدت بحيث لا توصل له صدمات كهربائية على الإطلاق. وأما الهدف الرئيسي من التجربة فقد كان لتحديد مدى انزلاق إنسان عادى (هو المعلم)،

في إيقاع ألم أو أذى بشخص برئ بتأثير من أوامر السلطة (سلطة المجرب). وعند أي نقطة من نقاط إيقاع الألم يرفض الإنسان في الخضوع للسلطة.
وبدأت ثورة الصراع النفسي بين طاعة أوامر المجرب أو عصيانها، عندما يبدأ الضحية (المدرب على أداء الدور) بإظهار الألم نتيجة للصدمة الكهربائية. وعندما وصلت الصدمة إلى ٧٥ فولتا يرتفع صوت الضحية قليلاً كبادرة على أن ألماً حقيقياً قد لحق به. وعندما تصل قوة الصدمة إلى ١٢٠ فولتاً يبدأ المتعلم في الاحتجاج اللفظي، وعند ١٥٠ فولتا يتوسل بألم بأن يسمح له بمغادرة التجربة. ويستمر احتجاجه في التصاعد بالغاً ذروته عندما تصل قوة الصدمة إلى ٢٨٥ حيث تتداعى كل إمكانياته على الاحتجاج وتخور قواه. ولا تظهر منه إلا أصوات مكتومة من الألم المبرح.

وبالرغم من أن " الضحية " لم يكن يتألم، فإن القائم بدور المعلم كان. ونتيجة لهذا كان معظم من يقوموا بدور المعلم يشكون عالياً ويعارضون الاستمرار في القيام بهذا الدور. وعند حدوث هذا، كان المجرب يجيب بعبارة قاطعة صارمة ومختصرة " إنه لا اختيار لك،يجب عليك أن تستمر، أنني أتحمل كل المسئولية ". وعندما يظهر التردد على المعلم في توجيه الصدمات الكهربائية أو الانتقال إلى الصدمات الأشد يلح عليه المجرب في الاستمرار والبقاء في مكانه. لهذا لم يكن أما المتطوع - المعلم إلا الخضوع للسلطة والاستمرار في توجيه الصدمات، أو الرفض الواضح والخروج من المعمل نهائياً.

أما عن النتائج فلقد خضعت الأغلبية لأوامر السلطة. لقد استمر ما يقرب من ٦٢% من المتطوعين في توجيه الصدمات - بالرغم من الاحتجاجات الظاهرية - حتى حدها الأقصى وهو ٤٥٠ فولتاً (١٧٨).

كيف نفسر هذه النتيجة التي وصل لها مليجرام؟ هل يمكن أن تكون هناك دوافع قسوة وسادية في النفس البشرية هي التي دفعت بتلك النسبة الكبيرة إلى توجيه صدمات صاعقة بهذا الشكل نحو ضحايا أبرياء ؟

يقدم علماء النفس الاجتماعي تفسيرا هو مختلفا عن هذا تماماً. إذ يمكن القول أن القوى الاجتماعية المحيطة ببيئة الفرد التي يعيش فيها ويعمل ويلعب ذات تأثير غامر على شخصيته وأخلاقياته. ويتكشف تأثير الموقف الاجتماعي على الفرد بجلاء في اختلاف الأدوار التي يقوم بها الشخص في المواقف الاجتماعية

المختلفة: ففي فترة وجيزة من الزمن قد ينقلب الشخص من إنسان طيب إلى مجرم نتيجة للضغوط الاجتماعية كما يحدث في حالات الثأر في صعيد مصر. والتلميذ المطيع، قد ينقلب إلى قائد مستبد مسيطر على زملائـه في موقف آخر. فالمواقف إذن هي منبهات اجتماعية متنوعـة، لكل منها تقاليدها وضغوطها الخاصـة على الفرد. والضغط الذي يفرضـه الموقف على الشخص يدفعه لرؤيـة المشكلة بطريقة جديدة، تتلاءم مع مجموعة الاتجاهات التي يفرضها الدور المفروض على الفرد القيام به في هذا الموقف (انظر مرجع رقم ١٢).

عندما يكون الضغط الجماعي إيجابيا

وقد نعتقد بفعل التشـاؤم الذي تثيره نتائج تجربـة " مليجرام " عن طاعـة السـلطة، أن ضغوط الجماعة غالباً ما تحيد بالفرد عن الطريق السـليم. الحقيقـة لا، فقد تكون للجماعـة آثار إيجابيـة للغايـة على الشخصية.



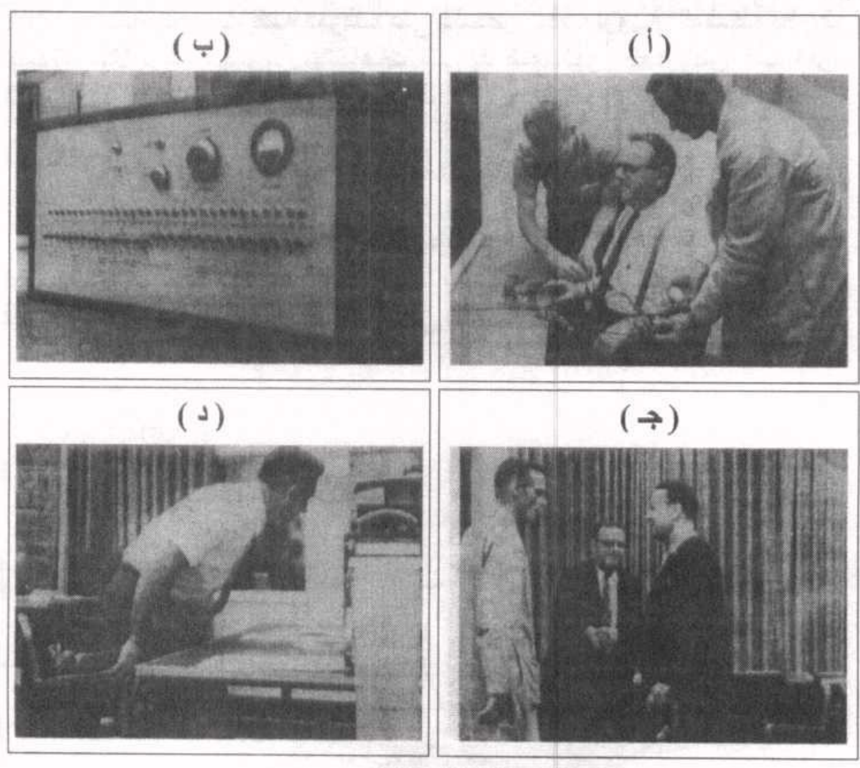
(شكل ٤٠)

يوضح الشكل السابق تخطيطا لتجربة مليجرام *Milgram* (عن مرجع: ١٧٨) عن مدى الخضوع للسلطة. الضحية أو المتلقي يجلس في حجرة أمام جهاز للتعلم يداه متصلان بقطب كهربائي تحت تحكم القائم بدور المعلم. يطلب المجرب من المعلم أن يوجه صدمات كهربائية متفاوتة الشدة للضحية إذا ما فشلت في إتقان التعليمات أو التعلم. وبالطبع فغن الجهاز معد - دون علم المعلم - بحيث لا تصل الصدمات الكهربائية الحقيقية إلى الضحية الذي يعرف التجربة ويمثل دور الألم. الهدف من هذه التجربة هو الكشف عن مدى خضوع المتطوع القائم بدور المعلم لسلطة المجرب فيوجه صدمات كهربائية صاعقة تصل لـ ٢٨٥ فولت للضحية. وقد بينت التجربة أن ما يقرب من ثلثي العينة (١٠٠٠ شخص) تخضع لأوامر السلطة بالرغم من عدم إنسانيتها.

. وقد تنبه علماء النفس الاجتماعي بعد الحرب العالمية الثانية لهذه الحقيقة،واكتشفوا من خلال التجارب المحكمة أن أداء الفرد في الأعمال الروتينية، والطلاقة اللغوية يزدادا إزدياداً ملحوظاً إذا ما قام الفرد بعمله مع جماعة.

(أ) (ب)

(جـ) (د)



(شكل ٤١)

بعض المشاهد من تجربة " مليجرام " عن طاعة السلطة في الصورة (أ) المعلم وهو يوثق القائم بدور التلميذ بالمقعد. والصورة (ب) تبين المولد الكهربائي الذي استخدم في التجربة. وتمثل الصورة (جـ) القائم بدور المعلم بعد انتهاء التجربة. والصورة (د) تمثل أحد المفحوصين ممن رفضوا الاستمرار في التجربة.

وحديثاً أمكن لأحد العاملين بشئون الأعلام والدعاية هو أوسبورن ***Osborn*** في كتاب له بعنوان: الخيال في مجال التطبيق (عن مرجع ١) أن يكتشف أن التفاعل بجماعة متسامحة ومشجعة يساعد على إطلاق الطاقات الخلاقة بصورة ملحوظة. وابتكر ما يسمى بأسلوب التوليد الفكري (*)الذي يوصى باستخدامه في أي موقف يحتاج لثروة من الأفكار الخلاقة لحل المشكلات.

والخاصية الرئيسية لأسلوب التوليد الفكري تتبلور في تشجيع الفرد على الانطلاق بأفكاره بين مجموعة من الأفراد في الاجتماعات مثلاً، دون أي تقييم لهذه الأفكار في جلسات توليد فكرى.

وهناك أربعة شروط وقواعد تحكم نجاح جلسات التوليد الفكري في داخل الجماعة: امتناع أي عضو عن النقد امتناعاً كاملاًن والترحيب بأي محاولة للانطلاق، ثم الاهتمام بكمية الأفكار دون كيفها، وأخيراً تنمية الأفكار التي تطرح أثناء المناقشة مع إضافة عناصر جديدة إليها، أو ربطها بغيرها من الأفكار.

ومن الطريف أن النتائج تبين أنه بالرغم من الاهتمام بالكم، فإن جلسات التوليد الفكري- بمقارنتها بالمناقشات في الجماعات العادية الناقدة - عادة ما تؤدى إلى ثروة كبيرة في الكم والكيف معاً. فضلاً عن أنها كانت ذات فاعلية في اكتشاف كثير من الحلول للمشكلات التي كانت تواجه الشركات الأمريكية الضخمة، والمؤسسات الإدارية، والإعلامية وغيرها (انظر مرجع ٢).

ولا يؤثر الموقف الاجتماعي في الأشخاص فحسب، بل أن الأشخاص يؤثرون أيضاً في الخصائص العامة للموقف. فقد تبين أن الأشخاص المتوافقين والمنبسطين يميلون إلى تيسير العلاقات الودية في داخل الجماعة ويساعدون على خلق جو مريح وبناء في المواقف الاجتماعية المختلفة. أما الأشخاص المنسحبين من ذوى النمط الفصامي فيخلقون جواً اجتماعيا متوتراً.

وهناك فضلاً عن هذا وذاك أشخاص ذوو فاعلية أكثر من الأشخاص الآخرين فيكون لهم لهذا تأثير أقوى على التغيير من الموقف وإتجاه ضغوطه (١٢).

(*) **Brain-storming.**

(ب) معايير الجماعة ورأى الأغلبية

لعل من بين أهم الأسباب التي تجعل الفرد يستجيب للموقف بأنماط سلوكية مختلفة هو وجود معيار اجتماعي لكل جماعة. وهو يصاغ من خلال خبرات تلك الجماعة. ويكون له تأثير ضاغط على الأفراد المرتبطين بتلك الجماعة. وتشكل كل الجماعات البشرية معاييرها من خلال خبراتها وأهدافها الخاصة. فالأطباء يشكلون معاييرهم عن الممارسة الطبية ليس عن الفن أو علم الاجتماع. ويشكل الجنود وضباط الجيش معاييرهم عن الأشياء تتأثر بإدراكات الآخرين كما يعبرون عنها أمامنا. وفى إحدى التجارب كان "شريف" يضع شخصاً في حجرة مظلمة في مؤخرتها شمعة مضيئة. ومن المعلوم أن الناس سيدركون أن الضوء يتحرك بالرغم من أنه لا يتحرك فعلاً بسبب ظاهرة طبيعية معروفة هى ظاهرة الحركة الذاتية (*). وهذا ويبدأ المجرب بسؤال المتطوع بتقدير حركة الشمعة عدداً من المرات، وبذلك يتكون معياره الشخصي أو حكمه الفردي على الحركة من خلال متوسط تقديراته في المرات المختلفة.

والآن وقد تشكل معيار الفرد وتحدد بالضبط تقديره الإدراكى للحركة الذاتية يصحبه الباحث إلى حجرة أخرى بها مجموعة صغيرة من الأفراد توصلوا فيما بينهم إلى تقدير جماعي (معيار) لحركة الشمعة. وقد كشف " شريف " أن الفرد يغير من أحكامه ومعياره الشخصي حتى يساير معيار الجماعة، حتى وإن كان معيار الجماعة يختلف اختلافاً صارخاً عن معياره الشخصي.
وقد أيد " آش " Asch (٤٥) بعد ذلك بما يقرب من عشرة أعوام هذه الحقيقة مؤكداً أن الفرد يميل للخضوع لحكم الأغلبية في تجارب معملية معدة خصيصاً لمواجهة الفرد بأحكام إدراكية متطرفة قصداً، بهدف تقدير مدى انصياعه لهذه الأحكام بالرغم من أنها تختلف عما تراه عيناه وحواسه.

أنظر على سبيل المثال إلى الخط " أ " في الشكل ٤٣ الأسفل. هل ينتابك شك في أن الخط " أ " يتساوى مع الخط " ب " دون " جـ " أو " د ". ماذا لو طلب منك إعادة تقديراتك في حضور جماعة من الخبراء يصرون على أن حكمك خاطئ، وأن الحقيقة هى أن "أ" يساوى " جـ " وليس " ب " ؟ هل تصر على حكمك ؟ إجابة هذا السؤال هي التي دفعت " آش " إلى انتخاب عشرات الأفراد من الطلاب الجامعيين مواجها إياهم بجماعات من الأفراد يقدمون عمداً مقارنات

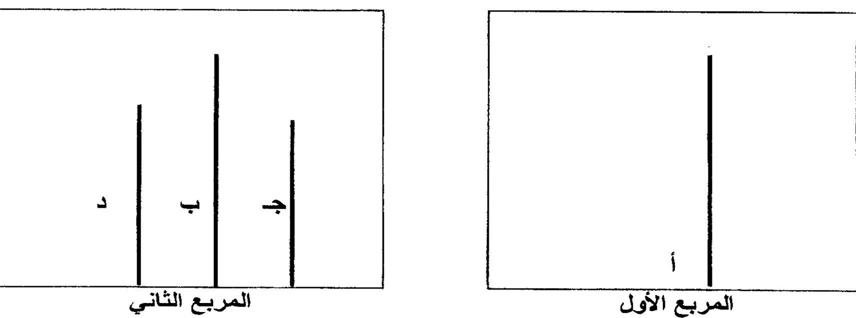
(*) Auto kinetic phenomenon.

خاطئة بين مجموعة من الخطوط كما في المثال السابق. فتبين له أن ما يقرب من ٣٢٪ منهم - أي من الأفراد - يغيرون أحكامهم أو يعطون أحكاماً خاطئة مماثلة لأحكام الجماعة.

الانصياع... لماذا؟

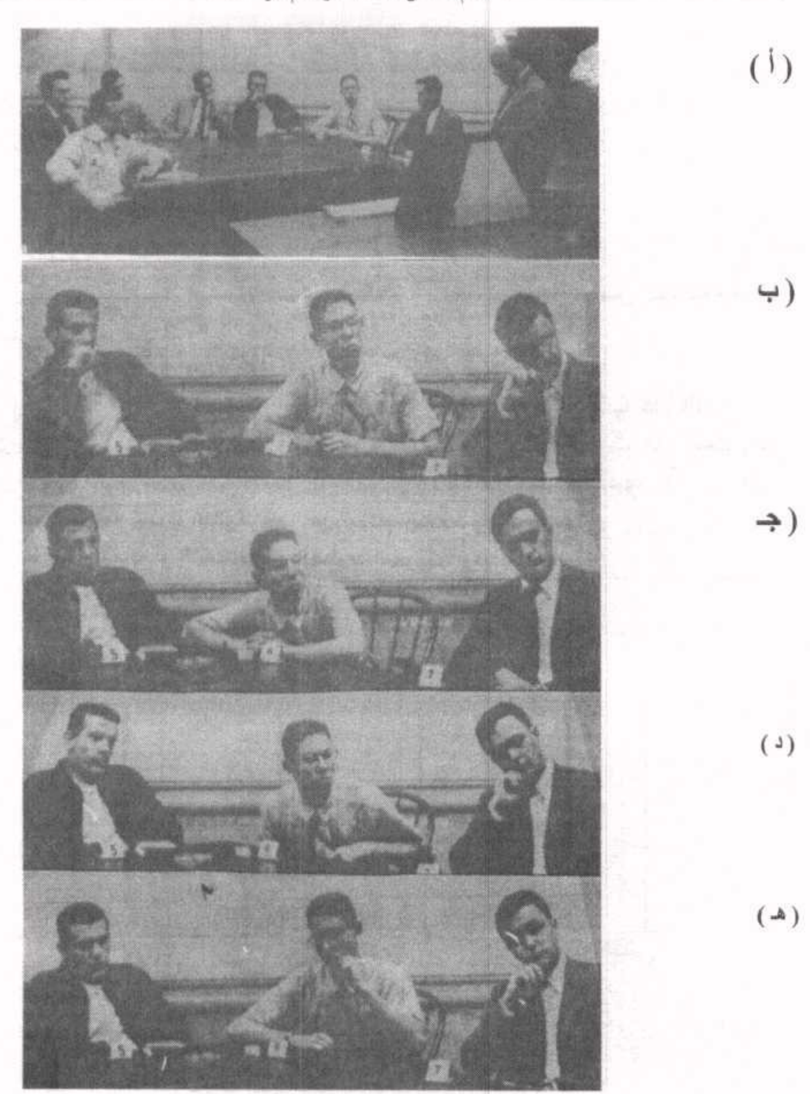
لماذا نفعل هذا ؟ لماذا ننصاع للأحكام والمعايير بالرغم من أننا نعرف - أو كنا نعرف- أنها خاطئة ؟

يبدو أن من أهم أسباب الانصياع لمعايير الجماعة هو تجنب هذا النوع من العقوبات الخاصة التي تفرضها الجماعة على أفرادها. وقد تتفاوت هذه العقوبات أحياناً من القتل أو الفصل من العمل أو الموت (كما في حالة الجندي الذي يرفض الأوامر في ساحة الحرب) إلى رفض الجماعة للفرد والاستهجان.



(شكل ٤٣) هل ينتابك شك في أن الخط " أ " في المربع الأول يساوى الخط "ب" في المربع الثاني أن ٣٢٪ من أفراد المجتمع قد ينتابهم الشك في ذلك إذا ما يواجهوا بأغلبية تصر على أن الخط " أ " يساوى "جـ" أو "د" مثلا وليس "ب". وقد برهن على ذلك العالم الأمريكي "سولون آش" (عن: ٤٥).

وتبين التجارب كذلك أن الانصياع يزداد إذا ما كانت الجماعة تشكل جاذبية معينة بحيث نود الانتماء لها. ويزداد هذا الانصياع خاصة في الفترات التي لم تتقبل فيها الجماعة بعد هذا الشخص (عن ١٢).



شكل ٤٣) بين تجربة " أش " عن الانصياع لضغوط الجماعة أن الفرد ينصاع للضغط فيغير من أحكامه لكى تقترب من
م الجماعة. مجموعة الصور العليا تمثل شخصاً أصر على استمرار استقلاله. الصورة (أ) المجرب وهو يشرح
ليمات، الصورة (ب) الشخص موضوع التجربة وهو الذي يضع نظارة طبية. وتمثل الصورة (جـ) نفس الشخص وهو
لى حكماً يختلف عن حكم الجماعة.والصورة (د) تمثله وهو يعانى من الصراع لأن حكمه اختلف عن حكم الجماعة.
ضح الصورة (هـ) مظاهر أخرى من الشعور بالتردد والصراع.

ويزداد الانصياع عندما يكون الموقف غامضاً، وعندما تكون فكرة الفرد عنه غير كاملة. ففي تجارب " شريف " كان تغيير المعيار الشخصي لكي يتطابق مع المعيار الجماعي يتم بنسبة ٧٠%، أما في تجارب " آش " فقد كانت نسبة الأحكام الخاطئة ٣٢%، لأن المعيار الشخصي في تجارب " شريف " كان مبنياً على موقف غامض غير محدد، بعكس مقارنة الخطوط في تجارب " آش ".

وتلعب سماتنا الشخصية ومفاهيمنا الخاصة عن الآخرين دوراً كبيراً في إزدياد قدرتنا على الإنصياع أو إنخفاضها. فالأشخاص الذين يفتقرون إلى الثقة بالنفس والإحساس بالأمان غالباً ما ينصاعون للضغوط أكثر من غيرهم ممن يتميزون بقدر من ارتفاع الثقة بالنفس والمركز الإجتماعي. كذلك تؤدى فكرتنا التي نرسمها عن جماعة معينة إلى بعض الفروق. فإذا كنت تصل مع جماعة من الخبراء في ميدان من ميادين التخصص، فمن الأرجح أن أحكامهم كجماعة ستغلب على أحكامك الفردية (١٢، ٧٨، ٢٥٨، ٢٥٩).

وللمركز الاجتماعي والتقدير الذي يلقاه الفرد من الجماعة دوراً ذو أهمية خاصة في تحديد مدى انصياع أو خروج الفرد عن معايير الجماعة أو قيمها. فكلما زاد احترام الشخص كلما زادت حريته في الخروج عن معايير الجماعة. والشخص الذي كون لنفسه رصيداً كبيراً من التقدير كون لديه قدر أكبر من الحرية في العمل وفق إرادته (مرجع ١٣٥)، أما الشخص ذو الرصيد الضئيل من التقدير فغالباً ما يكون حذراً ومستعداً أكثر من غيره للإنصياع خشية أن يفقد التقدير الذي وصل إليه. وبالمثل بين أن من هم أكثر تعليماً يظهرون قدرة أكبر على التغيير الاجتماعي، وأكثر قدرة على اعتناق أفكار تحريرية عن دور المرأة مثلاً، وبالتالي فهم أكثر حرية في مقاومة التقاليد (٨٦).

ويميل بعض أعضاء الجماعة إلى مجاراة المعايير في وجود الجماعة فقط، كما في حالة السفر إلى بلد أجنبي حيث يتمكن الشخص من الخروج عن الأنماط المعهودة من السلوك التي كان يمارسها في جماعته الأصلية، فتغير معاييره في الطعام والشراب والعلاقات بالآخرين من الجنسين.

وفى مراحل أخرى ينتهي الأمر ببعض الأفراد إلى استنتاج قواعد الجماعة ومعاييرها مجارين إياها حتى بالرغم من عدم وجود الجماعة، لأنهم يؤمنون بالفعل بمعايير الجماعة. ويحدث هذا النوع من الاستنتاج لمعايير الجماعة إذا ما ظلت الجماعة ذات قدر مرتفع من الجاذبية للشخص، أو إذا كانت تلك المعايير مبنية على التفكير السليم والمنطق، أو كليهما (أنظر مرجع ٦٠).

(جـ)   الدور الاجتماعي



(شكل ٤٥)
الدور الاجتماعي

إذا كان شكسبير يقول " أن الدنيا مسرح كبير، وأن كل الرجال والنساء ماهم إلا لاعبون على هذا المسرح "، فإن عالم النفس الإجتماعى الحديث يؤمن بأن كل منا يقوم بدور ما ولكن ليس على خشبة مسرح وهمية، بل في حياة واقعية وفعلية.

أمعن النظر قليلاً في الناس من حولك تجد فيهم الطفل، العجوز، والجار والغريب، والطالب، والأستاذ، والمريض، والمعافى، والمتزوج، والعازب، الجندي، والبائع... الخ. لكل منهم دور يشكل ستلوكه نحو الآخرين، ولكل منهم في ذهن الآخرين توقعات مرسومة، من شأنها في النهاية أن تحكم سلوك كل منهم نحو الآخر.

والحقيقة أن أسلوب الشخص وطرقـه في التصرف مع الآخرين لا تمليها في كثير من الأحيان خصائصه الشخصية وسماته بقدر ما تمليها توقعاته عن الدور الذي يقوم به، وتوقعات الآخرين عن هذا الدور أيضاً. فالأب يسلك مع الابن بحسب ما يمليه إدراكه لدوره كأب، وبحسب توقعات الابن عنـه.

وقد يقوم الفرد في اللحظة الواحدة بأكثر من دور فالرجل في المنزل هو أب بين أبنائه وزوج بالنسبة للزوجة.. ولهذا فهو ينتقل في تفاعله مع الطرفين بيسر حسب ما تمليه التوقعات الاجتماعية بالنسبة لكل دور. وعندما يطرق عليه الباب وافدون جدد أو ضيوف يأخذ في أداء دور ثالث هو دور المضيف. وقد يتم أداء هذه الأدوار بانسجام، وقد يحدث صراع عندما يجد نفسه مضطراً لأداء أدوار تتعارض متطلبات كل منها مع الآخر. كأن يبدأ أحد الأطفال في البكاء والصياح بينما يحاول

هو أن ينصت لضيوفه. هنا يبدأ الصراع بين الدورين دور الأب ودور المضيف. وسنتحدث عن الآثار السلوكية لصراع الأدوار عما قليل.

ولكي يؤدى كل فرد دوره المطلوب منه بنجاح، فإنه يحتاج لمعرفة الأدوار المرسومة للآخرين - ودون هذا التبادل فى فهم الأدوار (*) يصعب على الفرد أداء دوره دون صراع. فمن العسير على الأب أن يقوم بدوره دون وجود أبناء وقد يمكن أن يكون أستاذ دون تلاميذ، أو رئيس دون شعب. ربما لهذا السبب نجد أنفسنا - عند لقاء شخص غريب - مرغمين شعورياً أو لاشعورياً على وضعه فى فئة اجتماعية معينة. وحالما نفعل هذا نجد أنفسنا قادرين على أداء أنماط وتصرفات سلوكية ملائمة، أى أننا نستطيع رسم الدور المطلوب منا القيام به نحو الآخرين. (انظر المراجع: ١٦٣، ٢٥٩، ٢٦٠).

ولعل من أقوى الدلائل على تأثير الدور فى تشكيل السلوك: توقعاتنا الجنسية أو توقعاتنا من الرجل والمرأة من حيث أنماط السلوك والتصرفات المتوقعة من كل منهما. فتوقعاتنا من كل مهما تملي علي كل فرد في كل جنس التصرفات المطلوبة او اللائقة في مختلف مواقع الحياة.

ففي غالبية الحضارات يتوقع الناس من الرجل أن يكون أكثر جرأة من المرأة وقد بين سلوفيك Slovik (عن مرجع: ٢٥٩) أنه عندما تكون الأدوار الجنسية غير محددة بعد كما في سن الطفولة، فإن الفروق بين الجنسين في سمات الشخصية المرتبطة بالجرأة كالميل لحب المغامرة والمجازفة تختفي، بينما تبرز هذه الفروق في صالح الرجل بعد سن العاشرة، مما يدل على أن الفرق بينهما في هذه الخاصية امر تمليه توقعاتنا عن الدور الاجتماعي لكل منهما.

وتدل البحوث في المجتمعات العربية (مثال: ١٣٨) أن المرأة تختلف في خصائص متعددة، وهى خصائص ربما يكون مرجعها الدور المرسوم لكل جنس، فمثلاً:

- المرأة أكثر ميلاً للمحافظة من الرجل (انظر مرجع ٧، ١٣، ١٣٥).
- واكثر ارتفاعاً في مستوى التوتر والقلق (٧، ١٣٣).

(*) R ole reciprocity.

- وأقل ميلاً للعدوان (انظر مرجع ٣٥).
- وأكثر طلاقة (انظر المرجعين ٢٧،٣٥)
- كذلك يملن أكثر من الرجال إلى التفاعل الاجتماعي. وبالرغم من أنه لا يوجد حسم واضح في طبيعة هذه الفروق (إذ يرجعها البعض إلى وجود فروق تشريحية أو فسيولوجية)، فإن من المؤكد أن توقعات الدور تساهم في شكل ما في بلورة جوانب مهمة من سلوكى المرأة والرجل.

صراع الأدوار وآثاره السلوكية:

يحدث صراع الأدوار في أي موقف تثار فيه توقعات متعارضة لدورين أو أكثر، وتكون نتيجته التوتر والقلق. فالفتاة التي تتوقع منها أن تكون محافظة وتقليدية، قد تشعر بصراع الأدوار عندما تجد نفسها مرغمة على التخلي عن هذا الدور في سبيل جذب انتباه شخص تأمل أن يكون زوجاً في المستقبل - لهذا يعتبر النساء أكثر عرضة لصراع الأدوار بكل اعراضه المرضية كالاكتئاب، والإرهاق السريع، والتوتر (انظر المرجع ١٠).

كذلك يحدث الصراع بين الأدوار عندما يوجد فرق واضح بين ما يتوقعه الآخرين من الشخص، وما يتوقعه الشخص من نفسه. وأكثر الناس عرضة لهذا النوع من الصراع: الرؤساء، و المشرفون على الهيئات العامة والمنظمات الاجتماعية والسياسية، والمؤسسات. فمدير المدرسة الذي يجد نفسه مرغماً على إرضاء التلاميذ، والآباء. وأجهزة الرقابة الشعبية، ومتطلبات الوزارة قد يعانى من هذا الصراع بشدة بما يؤثر في ثقته بنفسه ورضانه عن عمله (المرجعان: ٢٥٩، ٢٦٢). وتدل البحوث على أن المديرين ورؤساء المؤسسات العامة من بين أكثر الناس عرضة للقلق والتوتر بحكم المتطلبات التي يفرضها عليها دورهم لإرضاء أطراف متعددة في الموقف الواحد، وغالباً ما يواجهون هذا الصراع بحل من الحلول الأربعة الآتية وهي: -

١ - الاستجابة للضغط بالاستسلام.
٢ - التمسك بمعايير المهنة ومتطلباتها.
٣ - محاولة التوفيق بين الآراء المتعارضة وتقديم بعض التنازلات.
٤ - تجنب اتخاذ قرارات حاسمة أو هامة (مرجع ٢٥٩).

(د) اضطراب علاقة الفرد بالآخرين
والمشكلات النفسية والعقلية التي يثيرها

ثمة اتفاق بين الباحثين (انظر ٤٣) والتقرير الوارد بمرجع " رقم: ١٤٢ " على أن الشخصية عندما تضطرب وتتأزم تضطرب معها انماط تفاعل الفرد بالآخرين. وهناك من الدراسات ما يؤكد أن المرضى العقليين والنفسيين المحجوزين في المستشفيات النفسية بالمقارنة بالعاديين يميلون إلى العزلة الاجتماعية، ويعزفون عن الإستمرار في الاحتكاك بالآخرين لفترات طويلة.

أضف لهذا أن دراسة أنماط محددة من المرضى العقلي والنفسي تبين أن اضطرابات التفاعل مع الآخرين والسلوك الاجتماعي تأخذ نمطاً مختلفاً بحسب نمط الاضطراب ووجهته.

ففي حالات القلق حيث يتملك الشخص انفعال شديد بالمواقف والأشياء بما يبعث على التمزق والخوف، تضطرب العلاقة بالآخرين. فيميل الشخص إلى التناقض والحمق والتطرف (انظر المرجع ٥) وبالرغم من أن كثيراً من المصابين بأمراض القلق والمخاوف يظهرون كثيراً من الحساسية لمشاعر الآخرين، إلا أن هذه الحساسية غالباً ما تأخذ شكلاً متطرفاً تجعل الشخص يكثر من لوم نفسه ونقدها، وبالتالى غالباً ما ينقلب إلى لوم الآخرين ونقدهم بما يضعف في النهاية قدرته على توجيه تفاعلاته بالآخرين وجهة ناجحة.

وثمة ما يؤكد أن حالات القلق غالباً ما تكون مصحوبة بالعجز عن تحمل الضغوط التي تفرضها بعض العلاقات الاجتماعية، ولهذا غالباً ما يجنح سلوكه للتناقض والتوتر، وخاصة عندما لا يتجهوا إلى أساليب أخرى للتخفف من القلق عندما يثور (مرجع ٤٣).

والأمراض العقلية شكل آخر من الاضطراب الذي يصيب الشخصية فيؤثر في وظائفها المختلفة تأثيرات حاسمة، وخطرة وتمس التفكير، والإدراك، والمزاج والسلوك الاجتماعي على السواء. ويعد الفصام أو الشيزوفرينيا من أهم الفئات التي تنتمي لهذا النوع من الاضطراب العقلي. ويكون الفصاميون ٨٠% من الأمراض العقلية، ويستخدمون

أساليب شاذة في تواصلاتهم الفكرية مع الآخرين، وكثيراً ما يعزفون عن الاتصال الاجتماعي بالآخرين ربما بسبب المعتقدات والهواجس الزائفة التي تتملكهم كالشك، والغيرة الشديدة، والتوجس.



(شكل ٤٦)
تضطرب علاقات الفرد الاجتماعية بالآخرين في كثير من حالات الاضطراب النفسي أو العقلي. ويبلغ اضطراب العلاقات الاجتماعية ذروته في الأمراض العقلية الذهانية. ويعتبر الاكتئاب من أهم أنواع الاضطراب العقلي والمزاجي وكثيراً ما يعزف المكتئبون عن الاتصال الاجتماعي بالآخرين والإنسحاب الشديد.

والاكتئاب **كالقلق يمثل استجابة انفعالية مبالغ فيها، ولو أن المكتئب يتجه إلى أحزان الماضي وما فات. على أن الاكتئاب غالباً ما يكون مصحوباً في كثير من الأحيان بالقلق واليأس. وتسيطر على المكتئب أحاسيس أخرى منها مشاعر الذنب**

المبالغ فيها، وانعدام الثقة بالنفس، والتأنيب المستمر للذات. وعند نشأة الاكتئاب نجد أن نشاط الشخص يضعف ويبلد، وعلاقاته الاجتماعية تتقلص، ويتقوقع الشخص على ذاته في خيبة أمل وعجز. ويتجنب المكتئبون في تفاعلهم مع الآخرين: التعبير عن العدوان والكراهية، أما بسبب شعورهم الشديد بالذنب في التفاعل مع الناس، أو لخشيتهم من أن ذلك قد يؤدى إلى رفضهم من قبل الآخرين. والمكتئبون يخافون من رفض المجتمع، ويتصيدون رضاء الناس (انظر المرجع ٤).

وتحاول بعض النظريات الحديثة أن تعالج الأمراض النفسية بوصفها نتاج لأخطاء في العلاقات الاجتماعية السليمة. على أنه غير معروف لنا حتى الآن فيما إذا كان الاضطراب النفسي نتاج لاضطراب السلوك الاجتماعي أو أنه سبب فيه. خذ على سبيل المثال العزلة الاجتماعية المرضية التي وجد أنها تميز غالبية اضطرابات الشخصية هل تتسع فرصة العزلة وتتجسد كنتيجة للاضطراب النفسي الذي يجعل الشخص عاجزاً عن أن يكون علاقة إيجابية قائمة على الأخذ والعطاء، أم أن وجود الشخص - لظروف معينة - في حالة عزلة من الآخرين هو مايدفع بالشخص إلى إتخاذ العزلة والنفور من الآخرين كأسلوب لحياته. في اعتقادنا أن هناك أنماطاً من الاضطراب يلعب فيها العامل الشخصي (الاستعداد النفسي، والوراثة) دوراً رئيسياً (كما في حالات الفصام)، وأنماطاً أخرى يكون فيها للعامل الاجتماعي وأساليب التفاعل بالآخرين وتنشئة الوالدين الوزن الأكبر كما في الأمراض النفسية والجريمة.

وقد نجح سيلجمان (عن ٢١٦) حديثاً في أن يصوغ نظرية قائمة على البحث التجريبي والدراسات الإحصائية تبين دور العامل الاجتماعي في أحد اضطرابات الشخصية التي سبق لنا ذكرها وهو: الاكتئاب. ترى هذه النظرية أن الشخص المكتئب غالباً ما يتلقى تدعيمات اجتماعية محدودة من بيئته. وقد يحدث هذا بسبب فقدان الاحتكاك أو الارتباط بشخص كانت تربطنا به صلة اجتماعية قوية كما يحدث في حالات الموت، أو الطلاق، أو الإنفصال. على أن الافتقار للتدعيم الاجتماعي قد يحدث بسبب سلوك المكتئب نفسه. فهناك جوانب من السلوك تظهر في سلوك المكتئب تجعل الآخرين يعزفون عن الاحتكاك به والنفور منه: مثال هذا ميله الشديد لنقد نفسه، أو الإغراق في إنتقاد الآخرين والتهديد في الحالات الشديدة بالإنتحار والبعد عنهم.

وفى وسعنا أن نحدد الاضطرابات التي تمس الفرد في علاقته بالمجتمع في نقاط هي:

١ - الاضطرابات التي تحدث عند انقطاع الاتصال السليم بالآخرين: **في الاتصال العادي أو السليم يتبادل شخصان أو أكثر معلومات يكون من شأنها المساعدة على حل المشكلات. تعميق العلاقة بين الأطراف الداخلية في عملية التفاعل. كما يحدث في أي علاقة اجتماعية كعلاقة الأب بأبنائه، أو الرئيس بمرؤسيه، أو الزملاء بعضهم بالبعض الآخر في الجد أو اللهو. وفى أحيان كثيرة ينقطع حبل الاتصال بالآخرين، إما بسبب سوء الفهم، أو الغيظ، أو الغموض في الاتصال، أو العدوان، ربما نتيجة لضعف فهم العلاقات الاجتماعية والعجز عن التواصل بالناس، والفشل في تعلم المهارات الاجتماعية للحياة مع جماعة، وتعتبر اضطرابات الاتصال سمة مشتركة في كل المشكلات النفسية والاجتماعية، إلا أنها تأخذ درجات متفاوتة فهي تأخذ شكلاً صارخاً في الأمراض العقلية كالفصام. وهناك نظرية تثبت أن اضطرابات الاتصال لدى بعض المرضى العقليين تظهر مبكراً في علاقاتهم بأمهاتهم بشكل خاص فيما يسمى بظاهرة الرسائل المزدوجة. فالأم تتصرف بطريقة معينة ولكنها تتوقع استجابة مختلفة، بحيث أن الطفل يتلقى رسائل أو منبهات تطلب منه أن يسلك على نحو معين، ولكنها تتناقض مع ذلك تناقضاً واضحاً. لذلك يصبح الطفل كالضحية المحكوم عليها بالفشل مهما كان قرارها أو اختيارها. كالأم التي تحاول بشتى الوسائل أن تستحوذ على اهتمام ابنها أو ابنتها، فإذا ما استجابا بشكل ملائم حنقت الأم أو امتعضت لأنها تريد لهما أن يستقلا بأنفسهما أما إذا لم يستجيبا بالاهتمام الذي تريده: حزنت، وأخذت تندب حظها الذي منحها أطفالاً غير عارفين بالجميل. ومثل هذه الأنماط السلوكية التي تجعل من استجابات الطفل خاطئة مهما كان تجاهها، تعد الطفل لأن يسلك على نحو متناقض ومريض فيما بعد.**

٢ - **العلاقات بالآخرين في صورتها المثلى تتطلب قدراً كبيراً من الأخذ والعطاء أن تعطى للآخرين بثقة، وأن تتلقى منهم دون إحساس بالذنب أو النقص (عن: ١٤٢). وإذا ازدادت كفاءتك زاد عائدك من عطائهم، وبالتالي زاد نموك الشخصي أكثر من ذي قبل، وتصبح أكثر قدرة على تحقيق ذاتك. والعطاء بالطبع لا يقتصر عن العطاء المادي. إنه يتجاوزه للعطاء من وقتك، ومشاعرك، واهتمامك بنمو الآخرين. واكتراثك لما يحدث لهم. وغالباً ما تضطرب هذه العلاقة مؤدية إلى صنوف متعددة من الاضطرابات - وهناك**

بحوث متعددة تثبت أن المكتئبين والأشخاص الذين يسيطر عليهم القلق والتوتر والإحباط يعجزون عن إقامة علاقات اجتماعية بغيرهم تقوم على الثقة، والتفهم. ولهذا تضعف قدرتهم على الأخذ والعطاء وتنحصر في حدود ضيقة (مثال مراجع ٤٣، ١٠٢، ١٤٢).

٣ - ومن الأشياء التي تيسر التفاعل الاجتماعي السليم، وتحدد لك دورك جيداً في علاقتك بالآخرين قدرتك على الإدراك الجيد لمشاعرهم وسلوكهم بحيث تعرف من منهم يختلف معك ويعترض عليك، ومن منهم لم يتفق معك؟ وتتشوه القدرة على إدراك مشاعر الآخرين وتفسير سلوكهم عند البعض، مؤدية إلى تطوير سلسلة من الاضطرابات الشخصية حتى بين العاديين. ومن المعتقد أن المشكلات النفسية التي تظهر لدى الصم، والغرباء إنما ترجع في جانب من جوانبها إلى الصعوبة في وضع أحكام دقيقة على سلوك الآخرين، وبالتالي العجز عن السلوك بشكل ملائم نحوهم.

٤ - الإنسان العادي يستطيع أن يشكل سلوكه على حسب المواقف الاجتماعية المختلفة، وبالتالي يشكل قدراته ويطور مهاراته على التعبير عن المشاعر، والحرية الإنفعالية. وأقصد بالحرية الإنفعالية التعبير الطليق عن المشاعر الإيجابية (الحب والرضا، والإعجاب) والسلبية (الغضب،والضيق،والألم والحزن) على السواء. ولأسباب مختلفة قد نعجز عن التعبير عن مشاعرنا في مواقف تتطلب إتصالاً إيجابياً بالآخرين بشكل يقودنا في النهاية إلى قمع رغبتنا في التعبير عن بعض أفكارنا أمام الآخرين. أو نكتم معارضتنا عند الإختلاف مع الناس والأصدقاء، أو نرغم أنفسنا على البقاء في جماعة مملة، أو حتى نعجز عن التعبير عن حبنا وإستمتاعنا بالأشخاص أو الأشياء. وهذه الصعوبات في التعبير عن المشاعر أمام الآخرين غالباً ما تحول الشخص إلى شخص باهت، يسهل تخطيه وتجاوزه، ويبدأ الشخص تدريجياً فقدان الثقة بنفسه، ومع فقدان الثقة تتكون المتاعب العصابية ومن بينها الخوف من الآخرين. ومثل هذه الخصائص غالباً ما نجدها تنتشر بكثرة في الزائرين للعيادات النفسية، والعصابيين، والمنعزلين إجتماعياً من الأفراد.

فمن النادر إذن أن يخلو اضطراب نفسى من مظهر من مظاهر الاضطراب في السلوك الاجتماعي والتفاعل. فتصرفات الفرد - الشاذ منها والسوى - تعبر بزاوية ما عن اتجاهه نحو الآخرين، واتجاه الآخرين نحوه على حد سواء.

ويستلزم النهوض بالفرد، وتشجيعه على التغلب على مشكلاته النفسية والعقلية تطويراً فعالاً في تفاعلاته الاجتماعية مع الآخرين. ويستخدم المعالجون النفسيون لذلك مايسمى بلعب الأدوار، حيث يطلب من المريض أو طالب النصح لمشكلة ما أن يقوم بممارسة السلوك الذي يسبب له المشكلة في ظروف أقل تهديداً. إذا كان المريض يعانى مثلاً مشكلة في إقناع الأب بحالاته أو إتجاهاته، فإن المعالج يتولى دور الأب بينما يشجع المريض على التعبير عن ذاته في جو أقل نقداً وأكثر تقبلاً. ويؤدى أسلوب لعب الأدوار إلى تغييرات حاسمة في الشخصية خاصة في المشكلات الناتجة عن ضعف المهارات الاجتماعية كإلقاء محاضرة أمام مجموعة من الزملاء أو الطلاب، أو التقدم لمقابلة شخصية للحصول على عمل مهم، أو القلق الذي يصيب بعض الأشخاص في حضرة الجنس الآخر. ويؤدى التدريب على الأدوار المحيطة في النهاية إلى مزيد من الثقة بالنفس، وزيادة في المهارت الاجتماعية لمواجهة مشكلات التوافق مع مجتمع يثير الإحساس بالتهديد واللاطمأنينة (المرجع ٥).

ويمكن للمدرسن، والآباء، والمعالجين، والرؤساء والعاديين أن يشجعوا في الآخرين المهارات الاجتماعية الجيدة من خلال التقبل، والفهم،والتسامح مع الأخطاء. ويعتبر أسلوب التدعيم الاجتماعي من أكثر الأساليب فاعلية في هذا الصدد. فقد أوضحنا أن كثيراً من الإضطرابات الشخصية كالإكتئاب، والقلق تحدث أساساً بسبب عدم وجود بيئة اجتماعية تعم الأشياء الإيجابية وتستثير الدوافع والفعل النشط.

(هـ) الأزمات الاجتماعية

لا تسير العلاقات الاجتماعية دائماً بيسر، وعلي حسب ما نتوقع. وقد تتعرض حياة الأفراد لتغيرات اجتماعية مفاجئة وغير محسوبة مؤدية إلى تغيرات سلوكية سيئة في حياة الأفراد والجماعة. وهذا ما نعنيه بمفهوم الأزمة الاجتماعية.

بعبارة أخرى، فالأزمة الاجتماعية تشير إلى التغيرات المفاجئة في حياة الشخص التي ينجم عنها ضرر نفسى أو جسمي. ويتفاوت مصدر الأزمة من تلك الأزمات التي تثيرها العلاقات المتوترة بأحد الأفراد ويمتد ليشمل الأزمات التي تحدث مع الأسرة (كالطلاق والهجر)، أو مع السلطة القانونية (كالإعتقال والسجن)،

أو الأزمات الناتجة عن إعتداء مجتمع على مجتمع آخر كما في الحروب وما ينجم عنها من تغيرات تمس حياة بعض الأفراد الذين قد ينتهون إلى الأسرة (أسرى الحروب) أو التعذيب أو التشريد.

ولعل من الممكن أن نلخص الآثار العامة للأزمات الاجتماعية على الأفراد في نقطتين:

(أ) إنها تجعل بظهور بعض الإضطرابات النفسية والعقلية لدى بعض الأفراد الذين يكون لديهم إستعداد مسبق لذلك.

(ب) إنها تخلق اضطراباتها الخاصة التي تشمل الاضطرابات التي تصيب الوظائف البدنية فضلاً عن الاضطرابات النفسية والعقلية المؤقتة أو الدائمة.

وتتفاوت الاضطرابات الناتجة بتفاوت نوع الأزمة الاجتماعية: فأنواع الأضطرابات التي تحدث أثناء الخدمة العسكرية تختلف عن أزمات الامتحانات الدراسية. وتعتبر حالات الوفاة أو الطلاق،أو الهجرة، أو الحروب مصدراً قوياً من مصادر الاضطراب النفسي. ففي الحرب العالمية الثانية تحول ثلاثة أرباع مليون جندى أمريكى إلى مرضى لأسباب نفسية (المرجع ١٢). ويسجل لنا "كابلان" (عن ٧٤) في دراسة عن العائدين الأمريكان من حرب فيتنام أن نسبة كبيرة منهم كانت تعاني من الاكتئاب و الاغتراب، وسرعة الغضب والاستثارة النفسية، فضلا عن الإدمان على المخدرات والخمور.

وبالرغم من أنه لايمكن تعميم هذه النتائج على المحاربين في الحروب الأخرى، فإن هناك ملاحظات تشير إلى أنواع أخرى من الاضطراب سجلتها لنا مجلة تايم Time(مرجع ٢٣٩) عن المحاربين الفلسطينين بعد إجلائهم الدموى عن لبنان أثر الهجوم الإسرائيلى على غرب بيروت ومذابح صابرا وشاتيلا سنة ١٩٨٢.

لقد كانت حياة المحاربين الفلسطينيين بعد تجميعهم في إحدى البلاد العربية - فيما تصف المجلة (مرجع ١٤٥). مملوءة بالإحباط، والغضب المكتوم، والملل القاتل. لقد كان يصل الغضب ببعضهم إلى إشعال النيران في مخيماتهم وهم

يعرفون أن مخيماتهم تلك ستكون مصدر الوقاية لهم من لسعة البرد عندما يقبل الشتاء.

وفي المخيمات الفلسطينية الأخرى، كان من السهل على الإنسان - فيما يلاحظ مراسل آخر - أن يشاهد النساء والأطفال يعيشون حياة أقرب للحيوانات مع الرعب والخوف عند الإستماع إلى أي صوت حاد كأصوات الجرارات الإسرائيلية، وبجوارهم توجد المقابر والإشلاء، والأعلام السوداء المنصوبة على المقابر، والزهور الذابلة، وقطع الملابس أو الأحذية البارزة من تحت الأنقاض على أجساد أصبحت جثثاً مدفونة (مرجع ٢٣٩).

إن من الصعب علينا أن نقرر أنواع الاضطرابات السلوكية التي تتملك الناس تحت هذه الظروف، ولا أن نقرر أي هذه الاضطرابات سيكون مؤقتاً، وأيها سيكون دائماً في الشخصية وذلك لعدم توافر الدراسات العلمية الجادة في هذا الصدد.

أما معسكرات الإعتقال فهي أيضاً مصدر خصيب للإضطرابات السلوكية ففي معسكرات الإعتقال النازية يسجل لنا بتلهيم Bettleheim أن كل المعتقلين تقريباً تعرضوا للإضطرابات النفسية بدءاً من حالات النفاق والكذب، وإنتهاءا بالإنهيارات الشبيهة بالذهان كالإكتئاب والسلوك الفصامي (عن ٥). ويؤكد هذه النتيجة أن مجموعة من المعتقلين في بلد عربى في قضية سياسة تعرضوا لظروف سيئة كان لها نتائج وإضطرابات نفسية وجسمية منها الصرع، وفقدان النطق والخبل العقلى وفقدان الذاكرة، والهواجس القريبة من هواجس الفصاميين .(*)

ويمثل الفقر أحد الأزمات الاجتماعية بسبب آثاره النفسية والاجتماعية فنحن نعرف أن مايقرب من ٤٠٫٠٠٠ ألف طفل يموتون كل عام بسبب الفقر حتي كتابة الطبعة الأولي من هذا الكتاب (٧٤) ومن لا يمت منهم تتعرض للأمراض الجسمية الناتجة عن سوء التغذية، والإصابة بالأمراض. وتترك هذه الأمراض آثاراً واضحة على النمو العقلي للأطفال الفقراء. إذ تزداد بينهم نسبة التخلف العقلي، والجريمة (١٤). وهناك - من الناحية النفسية البحتة - ثلاث نتائج ترتبط بحالات الفقر، وتنتشر لدى الأطفال في البيئات الفقيرة والمناطق الاجتماعية الفقيرة منها:

(*) قضاء نزيـــه ، جريدة الخليج ، ٢٤ ديسمبر سنة ١٩٨٢.

١. ١ - الشعور الدائم بعدم الإحساس بالأمان والتهديد، ومن ثم عدم الفاعلية في البحث الإيجابى النشط عن مصادر للتخلص من المعاناة وسوء المعيشة.
٢. ٢ - شعور بالإحباط والعزلة.
٣. ٣ - اليأس، والعجز، وفقدان الأمل في المستقبل.

بعبارة أخرى، فإن الصورة النفسية للفقير تتمثل في عجزه - المفروض عليه بسبب الحرمان - من تكوين إدراك واضح لصورة العالم الذي يعيش فيه، وعجزه عن فهم موقعه الخاص من بين مواقع القوى الاجتماعية الأخرى في هذا العالم، وعجزه نتيجة لهذا عن أن يرسم أي توقعات أو آمال من هذا العالم (٧٤).

(و) التأثير في الرأى والتغيير من الاتجاه

منذ أن تستيقظ في الصباح الباكر حتى تأوى لمخدعك في المساء، وسواءا خرجت للعمل أم بقيت في المنزل، فأنت لا تستطيع أن تتحاشى مختلف المؤثرات الاجتماعية التي تحاول أن تغريك بتبنى كثير من الآراء والأحكام أو الميول الجديدة (أو التغيير من أحكام أو ميول قديمة) نحو الكثير من الأشخاص والأشياء المحيطة.

تفتح الإذاعة على " صوت أمريكا " فتسمع الكثير عن أخطاء الشيوعية، وتحول المؤشر قليلاً إلى اليسار فتسمع " موسكو " تندد بمآسى الرأسمالية وأخطاء الإستعمار الغربى، وإذا اتجهت للتليفزيون فستجد الإعلانات تغريك بشراء هذا الشيء، أو ذاك، وهي تحاول أن تتفنن في أن تشدك وتقنعك بشتى الوسائل بإعلاناتها. ورجل السياسة يلجأ لمختلف الأساليب من أجل أن يشدك إلى تفكيره ونظامه الإصلاحى وينفرك من المعارضين له.

وتذهب للمدرسة، أو الجامعة فتجد أساتذتك يحاولون بمختلف البراهين التغيير من تفكيرك وتشجيعك على تبنى اتجاهات علمية، وتلتقى بالأصدقاء فتشدك تعليقاتهم لشراء بعض الملابس الواردة حديثاً حتى وإن كان لديك مايكفى، وتتحدث مع زوجك أو زوجتك فتسخط أو تسر لتصرفات بعض الأقارب أو الأبناء، وتتحاور مع الآباء فتجدهم يحاولون جاهدين أن يكيفوا سلوكك وكثيراً من اتجاهاتك نحو الجنس الآخر والسلوك الاجتماعي اللائق، وتسمع صديقاً يقرظ كتاباً حديثاً،

أو نظرية حديثة، أو ديوان شعر جديد، أو مسرحية فتجد نفسك متشوقاً لشراء هذه الأشياء أو أن تعرف عنها أكثر.

كثير من هذه المنبهات إذن تفرض وجودها علينا بشكل غامر، سواءا كنا أطفالاً، أم بالغين، رجالاً أم نساءاً، رؤساء، أم مرؤسين دون إستثناء، وقد يصل تأثير هذه الأشياء علينا لدرجة أننا نقبل ما يأتينا منها من آراء، وأفكار، وأحكام، ونتبناها لأنفسنا وتصبح وكأنها من صنعنا ناسين مدى تأثرنا بالإغراءات والمنبهات الاجتماعية المختلفة. وحالما تنجح - أو ينجح الآخرون - في تشكيل إتجاهاتنا نحو الأشياء والأشخاص تتحول تلك الاتجاهات إلى التأثير في سلوكنا ودفعة في وجهات متسقة مع محتوى تلك الاتجاهات. وبعض تلك الاتجاهات تعتبر ذات نفع للفرد والمجتمع وهى ما يمكن أن نطلق عليها إتجاهات إيجابية. فتشجع الناس على تبنى اتجاه متقبل للإقليات في المجتمع، أو تقبل نظام تعليمى حديث، أو السماح للمرأة بالخروج لميدان العمل والتدريس، وتقبل نظام تربوى حديث في تعليم الأطفال، كلها ذات محتوى نافع، وتهيئ المجتمع لقبول التغييرات الاجتماعية والتقدم الحضارى والرقى.

وهناك اتجاهات ذات محتوى سلبى، أي أنها لاتؤدى في النهاية إلى خدمة الفرد أو الجماعة وذلك كالإتجاهات التسلطية، والتعصب بشقيه القومى والعنصرى. صحيح أن شيوع بعض هذه الاتجاهات في مرحلة من مراحل تطور المجتمع قد يقوم بدور نافع كتشجيع المجتمع على التماسك في وجه بعض الأخطار الخارجية، إلا أنها على المدى الطويل تؤدى إلى آثار سلبية مدمرة. لقد استطاع " هتلر " في بداية حياته السياسية الإبقاء على جماهير الشعب الألمانى حوله بما أثار من تعصب عند ما أسماه بالقوى الشيوعية والأجناس المنحطة، إلا أن ذلك لم يستمر إلا إلى حين بدأ بعدها الشعب الألمانى ينقسم على نفسه خالقاً ضحايا من داخل المانيا ذاتها (مرجع ٧٠). على أن من الضروري أن نوضح ما هو الاتجاه أولاً وما علاقته بالدوافع الاجتماعية للسلوك.

خصائص ثلاث في الاتجاه

الاتجاه فيما يراه علماء النفس يعبر عن وجود ميلى إلى الشعور، أو السلوك أو التفكير بطريقة محددة إزاء أناس آخرين، أو منظمات، أو موضوعات،أو رموز. فعندما نتحدث عن ضرورة وجود اتجاه قومى مثلاً نقصد بشكل عام الإشارة إلى ضرورة أن تتكون لدينا مشاعر بالحب والتقبل لقوميتنا، وأن نحاول أن نجد

البراهين الفكرية المؤيدة لحقيقتنا القوميـة، وأن نسلك بيننا وبين أنفسنا ومع الآخرين بصورة ملائمـة لهذا الحب القومى.

وقد اعتقد الباحثـون لفـترة طويلة أن الاتجاه ذو طبيعـة بسيطة وأنه ذو بعد واحد، لكنهم الآن يعلمـون أنه ليس كذلك وأنه ذو بناء مركب ويتكـون من عناصر ثلاثـة هي: الشـعور، والتفكير، والسـلوك.

ويتعلق الجانب الشعورى أو الوجداني بما يظهـره الفرد نحو موضوع الاتجاه من إقبال، أو إحجـام، أو تحبيـذ*، أو نفور، أو حب أو كراهيـة.

فعندما نتحدث عن اتجاه تسـلطى مثلاً نقصد بشكل عام الإشارة إلى مشاعر النفور والتعالى التي يحملها الفرد نحو من هم أقل منه منزلـة، أو جاهاً، أو قوة. وعندما نتحدث عن اتجاه قومى، قد نعنى بشكل عام الإشـارة إلى عنصر الحب والنفور معاً: حب القوميـة، والنفور مما هو غير قومى.

أما الجانب الفكرى، أو المعرفى فهو يشير ببساطة إلى مجموعة الأفكار والمعتقدات والحجج التي يتقبلها الشخص نحو موضوع الاتجاه. فالأمريكى المتعصب ضد الزنوج يتبنى رأياً ينظر بمقتضاه نحو الزنجـى على أنه كسـول، أو قذر، أو أقل ذكاء أو قدرة على التجربة. ومن مآسى البحث العلمى أحياناً أنه قد يستخدم لتبرير إتجاهاتنا وتعصباتنا فقد نشطت في أيام الحكم النازى في ألمانيا فروع المعرفة التي تجعل من موضوعها دراسـة الخصائص البدنية لأفراد السـلالات البشرية المختلفـة، وربطها بأنماط السلوك الشـائعة لدى هذه السـلالات. ويعتقد أن انتشار أدوات بحث " الأنثروبومترى" أي مقاييس الجبهـة والوجـه والنسب بين الأعضاء البدنيـة إنما انتعش في ألمانيا بسبب البحث عن خصائص تمـيز بين الأجناس الآريـة، والأجناس السامية، وبالتالى إعطاء التعصب أرضيـة علميـة مقنعـة. ويبدو أن ثورة السـود في أمريكا ضد مقاييس الذكاء إنما هو ناتج عن إدراكهم لإستخدام هذه المقاييس للحظ من شأنهم، وإظهارهم بمظهر من هم أقل ذكاءاً او تجريداً بمقارنتهم بالأجناس البيضاء. وينظر الكثير منهم لإختبارات الذكاء

---

*هناك اتجاهات ذات محتوى إيجابي كالحب والتقبل، ويتمثل هذا النوع فى الإتجاهات الوطنية أو التحمس للأصل القومي.

على أنها نموذج آخر لاستخدام البحث العلمى في إعطاء أرضية فكرية تبريرية للتعصب نحوهم.

على أن من أخطر جوانب الاتجاه ذلك الجانب المتعلق بالسلوك: أي الوقوع والتورط في سلوك ظاهر نحو موضوع الاتجاه.

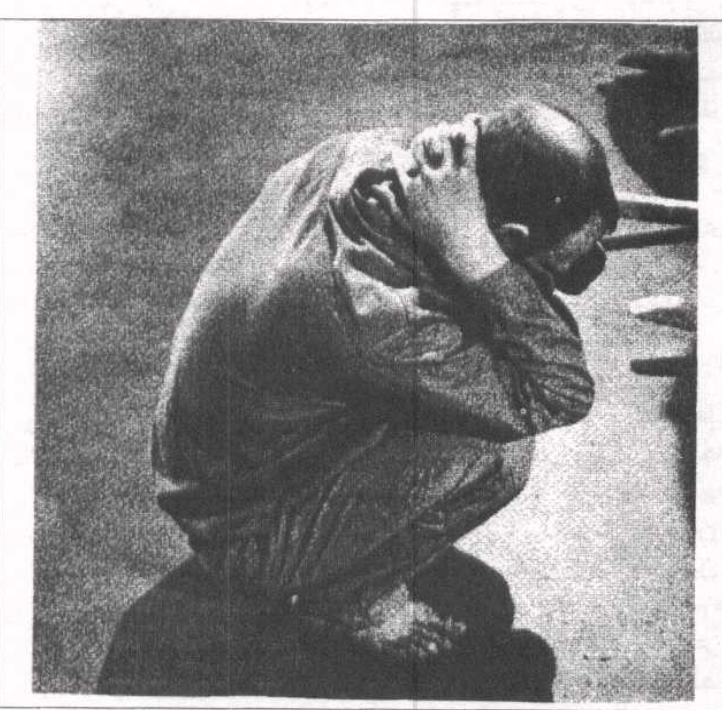
ففي أحيان كثيرة لا يقتصر الاتجاه على الجانبين الشعورى والفكرى بل قد يترجم إلى أفعال سلوكية نحو موضوع الاتجاه. وتصبح هذه الأفعال ذات خطر خاصة عندما يكون الاتجاه ذا محتوى سلبى كما في حالة الاتجاهات ذات المحتوى التسلطى، أو التعصب ويتفاوت التعبير الظاهرى في هذه الحالات من التعليقات اللفظية المهينة والقذف، إلى الأنواع المختلفة من التمييز العنصرى في العمل أو الأنشطة الاجتماعية المختلفة، إلى الإنغماس في عدوان جسمى فعلى نحو موضوعات التعصب. فضلاً عن هذا، فإن ترجمة الاتجاه إلى سلوك ظاهر يحول موضوع الاتجاه على المدى الطويل إلى التصرف بطريقة تتفق مع محتوى الاتجاه. فإذا حاولت مثلاً أن تظهر الشك في كفاءة ما يفعله أعضاء أقلية معينة، فإن سلوك أفراد هذه الأقلية سينتهى تدريجياً بهم إلى الإحساس بالنقص وعدم الكفاءة فيما يقومون به من أفعال.

ففي أحيان كثيرة لا يقتصر التعبير عن الاتجاه على الجانبين الشعورى والفكرى، بل قد يترجم إلى أفعال سلوكية نحو موضوع الاتجاه. فإذا كان الاتجاه ذا محتوى سلبي (كالتعصب) فإن الترجمة السلوكية له تصحبها كثير من الأخطار، ويمكن أن تميز على الأقل خطرين منها هما:

١ - إيقاع الألم والإجحاف والظلم بموضوع التعصب بسبب التعبير السلوكي الظاهر عن الاتجاه. وهو يتفاوت من التعليقات اللفظية المهينة والقذف، إلى الأنواع المختلفة من التمييز في العمل والأنشطة الاجتماعية المختلفة، إلى الأنغماس والتورط في عدوان جسمي فعلى نحو موضوعات الاتجاه.

٢- التعبير عن الاتجاه بنمط من التصرفات أو الآراء التي تعمل على التعصب نحو موضوع معين أو أعضاء أقلية أو فرد يؤدى بهذه الموضوعات في النهاية إلى تبنى جوانب من السلوك تتلاءم مع توقعات المتعصبين. ويطلق البورت (٧)

على هذه الظاهرة ظاهرة تحقيق النبوءة(*) فوصفك المستمر لتلميذ عين بأنه مشاغب سيحوله في النهاية إلى مشاغب فعلى حتى ولو كانت تصرفاته قبل الحكم عليه بذلك غير مثيرة للشغب بالضرورة دائماً. وتعاملك مع صديق على أنه شهم، ستخلق فيه حتماً ميلاً إلى التصرف بطريقة تتلاءم مع اتجاهك نحوه.



(شكل ٤٦)

تحتوى بعض الاتجاهات على مشاعر كراهية ونفور من بعض الجماعات أو الأفراد الآخرين. ولهذا يبحث معتنقو هذه الاتجاهات على أفكار أو معتقدات تبرر لهم كراهيتهم وعدائهم نحو موضوعات الاتجاه. لكن أخطر ما في الاتجاه يظهر عندما لايكتفى الفرد بالمشاعر والأفكار بل يحاول أن يترجم ذلك إلى سلوك فعلى يتفاوت من إظهار الإحتقار إلى الإنضمام لجماعات تتفق معه في الرأى يكون هدفها الإبادة والقتل. وذلك كما هو الحال في جماعات " الكلوكلوكس كلان " بأمريكا التي تجعل من أهدافها الإبادة للزنوج والأقليات غير البيضاء.

(*) **Fulfilling Prophecy.**

وتدل البحوث على أن الزنوج في أمريكا يتصرفون أحياناً بطريقة تتلاءم مع توقعات المجتمع نحوهم (عن مرجع: ٣٢)، كذلك تنظر المرأة إلى نفسها على أنها أقل ذكاءاً من الرجل ربما كتحقيق للتوقعات الاجتماعية التي تراها كذلك، ففي إحدى التجارب سأل أحد الباحثين (مرجع ١١٢) مجموعة من الطالبات الجامعيات بأن يبدين رأيهن في عدد من المقالات من حيث المحتوى والأسلوب والقيمة العلمية، وقد راعى أن يكتب أسماء مستعارة من الذكور توحي أنهم كتبوا تلك المقالات. وطلب من مجموعة أخرى متكافئة من الطلاب أن يبقين نفس هذه المقالات. ولكن بعد وضع أسماء مستعارة من الكتاب النساء بعبارة أخرى فإن المقالات التي عرضت للتقييم في المجموعتين كانت واحدة إلا أن الاختلاف كان في جنس الكاتب " وقد بينت النتائج أن الطالبات أعطين تقييمات إيجابية للمقالات المكتوبة من الذكور أكثر من المقالات المكتوبة من النساء. بعبارة أخرى، فإن المرأة قد تعلمت أن ترى نفس الشيء الذي تفعله امرأة مثلها على أنه أقل أهمية مما يفعله الرجل محققة بذلك التوقعات الاجتماعية السائدة عنها بأنها أقل أهمية وشأناً من الرجل.

وقد بين " كاتز *Katz* " (أنظر: ١٠٥، ١٥٣، ١٥٤) نتيجة مماثلة فيما يتعلق بالأقليات العنصرية. ففي إحدى دراساته المتعددة في جامعة ميتشجان عن التعصب وضع مجموعة مختلطة من البيض والسود - ممن امتازوا بقدراتهم الأكاديمية المرتفعة - في موقف يتطلب منهم يتفقوا فيما بينهم على عدد من الحلول المعروضة لعدد من المشكلات الاجتماعية والعقلية، فتبين أن الاتفاق بين البيض والسود على السواء غالباً ما يتم على الآراء التي تأتى من البيض بالرغم من أنها لم تكن بالضرورة أفضل من المحلول التي تأتى من السود. وهذا مثال آخر يكشف عن أن رفض الذات، والتهوين من شأنها قد يكون نتيجة جانبية للرفض الذي يظهره الآخرون.

دور العوامل الاجتماعية
في تكوين الاتجاهات من خلال نموذج

شهد الربع الأخير من هذا القرن اهتماما واسعاً من قبل علماء النفس الاجتماعي والشخصية بدراسة نمط من الاتجاهات يتميز أصحابه بتبنى عدد من الآراء والأحكام تمتاز بالخصائص الآتية:

- الجمود والتصلب.

- التصرف نحو الآخرين بطريقة عدوانية وجافة ومتعالية خاصة إن كان هؤلاء الآخرون أقل منزلة أو مركزاً.



(شكل ٤٧)
التفرقة العنصرية وأهمية التفاعل بين الأجناس المختلفة للتغلب على مظاهرها

- حب القـوة.
- الخضوع للأفكار والمعتقدات خضوعاً متطرفاً أو أعمى خاصـة إن كان مصدر هذه الأفكار سلطة خارجية قوية من وجهة نظر الفرد (سلطة دينية أو سياسية أو تقاليد).

لعلك عرفت هذا النمط، أو على الأقل حاولت أن تضع عدداً من التخمينات والفروض عن المفهوم الذي يجمع هذه العناصر الأربعة فيما بينها ولعلك عرفت أن حديثنا هنا يدور حول مفهوم الشخصية التسلطية الذي يعتبر من أكثر المفاهيم التي شدت اهتمام البحث النفسي- الاجتماعي في الثلاثين سنة الأخيرة. بدأ الاهتمام بهذا النمط من الاتجاهات من قبل جماعة من الباحثين سنة ١٩٥٠ - وكانوا إذ ذاك من العاملين بجامعة كاليفورنيا- بهدف البحث عن العوامل الشخصية للتعصب، فافترضوا أن التعصب ما هو إلا جزء من ظاهرة أعم في الشخصية هي الشخصية التسلطية التي يمتاز أصحابها بالتصلب، والجمود، وإحتقار الضعاف، وطاعة الأقوياء والإيمان الأعمى بالأفكار النابعة من الجماعة أو المذهب الذي ينتمي له الفرد مع إظهار الاحتقار نحو الأفكار النابعة من الجماعات أو المذاهب الأخرى الخارجة عن جماعة الفرد. وقد وضع جماعة كاليفورنيا هؤلاء مقياساً للاتجاهات التسلطية أطلقوا عليه مقياس الميول الفاشية (أو التسلطية) (أنظر المراجع: ٣٠، ١٥٠) .

إلا أن الإهتمام بهذا الموضوع لم يقتصر على اهتمام الباحثين الغربيين بل تجاوزه إلى البلدان الشرقية والعربية. في دراسة مصرية لمعالجة مفهوم التسلطية معالجة حضارية مختلفة لتطويعه للبحث العلمى الملائم، أمكن للمؤلف الأول (ع. إبراهيم رقم ٧) وضع مقياس للإتجاهات التسلطية صيغت عباراته بالشكل الآتي:-

- أثق أن السبب الرئيسي لما ينتشر الآن من فساد وإنهيارات أخلاقية يرجع إلي إهمال ماضينا.
- أؤيد أن تكون العقيدة التي يؤمن بها الشخص هي الأساس في تحديد وضعه الاجتماعي في المجتمع.
- يجب على تصرفاتنا وسلوكنا أن يتحددا وفق تقاليد المجتمع.

ويطلب من الشخص أن يقدر تأييده أو رفضه لكل عبارة بشكل خاص. وقد تكون المقياس من ٣٨ عبارة بهذا الشكل تتفق فيما بينها نظرياً - ثم واقعياً فيما بعد - في قياس جوانب من السلوك، والأحكام الإعتقادية المتعلقة بالإيمان المتصلب بمجموعة من الأفكار الموروثة أو التقليدية مع حب فرضها على الآخرين بطريق التصلب، والعنف، والتزمت.

وقد ساعد البحث المتراكم لهذه الظاهرة على إجابة سؤال على قدر كبير من الأهمية وهو دور العوامل الاجتماعية في تشكيل الاتجاهات التسلطية ثم تنمو الاتجاهات التسلطية في ظل ظروف اجتماعية هامة منها:

أولاً : وجود إحساس اجتماعي عام بالسخط،والشك العام بين أفراد مجتمع معين بأن معاييرهم التي يتعاملون وفقها لا تمنحهم ما يصبون إليه من طموحات أو إشاعات أو استقرار، ويغذى هذا الإحساس.
ثانياً : وجود فساد حقيقي أو ضعف في السلطة الحاكمة، مما يجعل الناس متشوقة للبحث عن بديل. ويأتي البديل.
ثالثاً : في شكل وجود قائد منقذ تسلمه الجماهير مسئولياتها وتتوق به نحو غاياتها. فإذا كان القائد ذا خلق تسلطي بالمعنى الذي أشرنا له سابقاً، فإنه سيحاول أن يقود شعبه إلى الطاعة والإيمان الأعمى به. وتنتشر بهذا الاتجاهات التسلطية التي يدعو لها بين أفراد المجتمع بالقوة تارة وبالإغراء وفنون الاحتواء تارة أخرى.

وهناك أيضاً طائفة اجتماعية أخرى من العوامل درسنا آثارها على تكوين الشخصية التسلطية تتمثل في الأساليب التي تستخدمها الأسرة في تنشئة الأطفال. فقد تبين أن من أهم أساليب التنشئة التي ترتبها نشأة ذلك التسلطية في الأسرة وجود نماذج تسلطية هي تلك الأساليب التي تتميز بـ:

١. الافتقار للتواصل الوجداني بالأبناء وتجنب إظهار الحب والتقبل للأطفال.
٢. فرض الطاعة لمن هو أكبر لأجل السن وحده.
٣. استخدام العقاب والتجاهل والتخويف والرهبه.
٤. التسلط من الأب والأم وفرض التبعية على أطفالهم.
٥. التأكيد على الخضوع للقواعد الاجتماعية التقليدية، والعرف، والمعايير السائدة بطريقة ضاغطة تفوق أحياناً قدرات الطفل على فهمها أو استيعابها. (انظر ٣٠).

ومن العوامل الاجتماعية التي يعتقد في أهميتها بالنسبة لانتشار الاتجاهات التسلطية تأثير الطبقة الاجتماعية. فغالباً ما تنتشر الاتجاهات التسلطية في الطبقات الاجتماعية الهامشية. ويستخدم مفهوم الهامشية للإشارة للأسر التي ترتفع فجأة في السلم الاجتماعي الطبقي. في مقابل الأسر ذات التاريخ الاقتصادي والاجتماعي المستقر. ويرى الباحث أن الأسر الهامشية ترفض نفسياً الطبقة

الأصلية الفقيرة، ويقود هذا الرفض إلى التصلب ومن ثم إلى التسلطية. على أن هذه النتيجة لا تنطبق - في رأينا - على كل الأسر التي ترتفع في المستوى الاقتصادي - الاجتماعي، حيث قد يتخذ بعضها من هذه الهامشية طريقاً للمساهمة في توسيع نطاق الخبرة، ولأغراض خلاقه، ولطموحات إنسانية أعمق.

وتبين دراسات حديثة أن الفروق الطبقية في التسلطية لا تكون في درجة التسلطية بل في مصاحباتها. فالتسلطية في الطبقات الفقيرة تكون مصحوبة بميول عدوانية أكثر، أما في الطبقات المتوسطة فإنها تكون مصحوبة بزيادة في الميول المحافظة والنزعات التقليدية.

وهناك عامل اجتماعي آخر يتمثل في الدور الاجتماعي للفرد. فالمدرسون أكثر تسلطية من التلاميذ، والمسنون أكثر تسلطية من الصغار والشباب، والنساء يبدين ميولاً تسلطية (خاصة في اتجاه المحافظة) أكثر من الذكور.

ويكون تأثير العوامل الاجتماعية قوياً وملحوظاً في بعض الأفراد أكثر من البعض الآخر. لا بسبب المؤثرات الاجتماعية فحسب بل نتيجة لبعض الدوافع الشخصية التي ترضيها التسلطية.

(ز) هل بالإمكان التغيير من الاتجاه ؟

والسؤال الآن كيف يؤثر الآخرون في اتجاهاتنا؟ وما الذي يجعلنا نخضع للإغراءات أو الضغوط الخارجية نتقبل أحياناً ما تبث من اتجاهات ونرفض في أحيان أخرى هذا رفضاً قاطعاً؟ بعبارة أخرى، ماهى أفضل الشروط التي يمكن لنا في ظلها أن نقبل على شراء سلعة، أو نقبل بفكرة سياسية. أو نظرية في الأدب أو الفن.... الخ.

في وسعنا أن نحدد ثلاثة متغيرات تعتبر أكثر من غيرها - ذات وزن كبير من حيث التأثير في القرارات التي نتخذها في اتجاه قبول هذا الاتجاه أو رفض ذاك:

١. محتوى الاتجاه، أو مضمون ما تقوله رسالة معينة.
٢. مصدر الرسالة أو من هو قائل الرسالة.
٣. طبيعة الشخص المتقبل لما تضمنه الرسالة.

مصدر الإقناع (أو مصدر الرسالة):

تبين دراسات علماء النفس الاجتماعي أن الرسالة الواحدة يختلف تأثيرها باختلاف قائلها. ومن السهل عليك أن تتبين أن أكثر الناس تأثيراً فيك هم الناس الذين تحمل لهم بعض المودة، وتعرف عنهم من خبرتك أنهم صادقين وغير مخادعين. ويزداد تأثير المصدر إذا كان خبيراً في الموضوع، أو مخلصاً، أو ذا سمعة طيبة، وإذا كان جذاباً ومعروفاً باحترامه ونزاهتــه (مرجـع رقم ١٢، ٢٩).

وتتصـارع الجاذبية والخبرة أحياناً. فقد يكون الشخص جذاباً في موضوع معين ولكنه ليس على قدر مرتفع من الخبرة. وقد بينت الدراسات أنه ليس من الضروري دائماً أن يكون المتكلم خبيراً حتى يحظى بتأييد المستمعين أو المشاهدين، بل يكفى أن يتصور المستمع هذا (عن المرجع ١٢).

ومن هنا يأتى دور الوسـائل الإعلاميـة في الترويج للمتكلم أو خلق صورة جذابة، أو غير جذابـة عنه قبل أن يبدأ في إلقاء خطابه أو حديثـه. وربما لهذا السبب يثير ظهور نفس الشخص مشاعر مختلفة لدى المستمعين.

ولا تعنى الجاذبية أن يكون الشخص كامل المظهر والهيئـة، وناجحاً نجاحاً مطلقاً في كل التصرفات. إن الدراسـات تبين على العكس من هذا أن جاذبية الشخص تزداد أحياناً إذا كان به نقص أو عندما يصدر عنه خطأ ما. في إحـدى الدراسـات عرض لمجموعـة فيلم تليفزيوني يظهر أحد الأشخاص في شكل أنيق الملبس والمظهر وهو يتحـدث عن موضوع معين بلباقة وطلاقـة، وقد عرضت صـورة نفس الشخص أمام مجموعة أخرى ضابطـة من الطالبات وهو يتحدث عن نفس الموضوع، ولكن بفرق واحد هو أنه يضرب عفواً فنجاناً من القهوة كان موضوعاً أمامـه على المنضدة فتنسكب القهوة على ملابسـه. ولما طلب من المجموعتين أن يقدرا الشخص على عدد من الخصائص ومنها الجاذبية تبين أن جاذبيتـه تزداد في المجموعة الضابطـة. وربما لهذا السبب يعمل رجال الدعايـة على إظهـار رؤسـاء الولايات المتحـدة في مواقف ضعف بهذا الشكل كما حدث في إظهـار جيرالد فورد وهو يكاد يسـقط بعد أن زلت قدماه، وعندما صور كارتر وهو يكاد يسـقط على الأرض إعياء أثناء قيامه بتمارينـه الرياضية اليومية في البيض الأبيض.

وهناك عوامل تتعلق بشخصية المصدر كمهارته الاجتماعية في الحكم على المستمعين، وقدرته على ضبط حالته المزاجيـة، وقدرته على أن يثير مستمعيه

إثارة انفعالية ويزيد من اهتمامهم وحماسهم. ولهذا عادة ما يكون الأشخاص الهادئون والخجلون والقلقون أقل تأثيراً في المستمعين من الشخصيات الإنبساطية والمتوهجة والواثقة بالنفس وبالرغم من أن النجاح في التأثير على المستمعين يتطلب قدراً كبيراً من التلاعب في انفعالاتهم ومشاعرهم فإن من الضروري أن يكون الشخص قادراً على إثبات إخلاصه وإيمانه بالجماعة وقضاياها (أنظر: ٢٥٨، ٢٥٩).



(شكل ٤٨)

بينت التجارب أن جاذبية الشخصيات المعروفة تتزايد عندما تصدر منهم بعض الأخطاء أو العثرات. فقد تزايدت جاذبية الرئيس الأمريكي السابق " جيرالد فورد" عندما تعثر وكاد أن يسقط عند خروجه من الطائرة. وحدث بالمثل للرئيس الأمريكي السابق " جيمى كارتر" عندما سقط مغشياً عليه خلال تمارينه الرياضية. على أن الجاذبية لاتزيد عندما تصدر من الشخص أخطاء أخلاقية أو غير مقبولة عقائدياً أو دينياً. فقد تناقصت جاذبية الرئيس الأمريكي السابق "كلينتون" إثر الكشف عن قضية علاقته الجنسية بفتاة اسمها " مونيكا" كانت تعمل بالبيت الأبيض. فقد ظلت تلك الفضيحة تلاحقه حتى بعد انتهاء فترته الرئاسية عندما وجد نفسه مفصولاً من نقابة المحامين بأمريكا.

خصائص الرسالة، أو محتوى ما يقال وخصائصه:

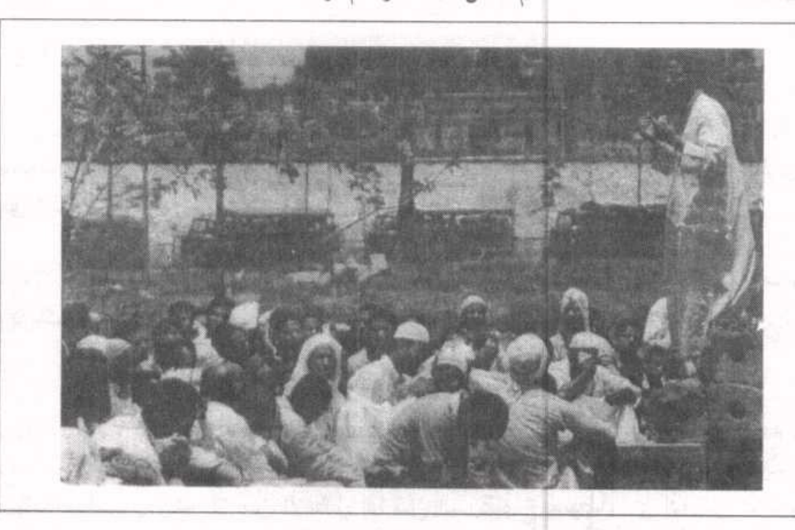
مهما تنوعت خصائص المصدر وهيبته وجاذبيته فإنه لن يقنعك بأن الأرض مسطحة، وأن الشتاء أكثر دفئاً من الصيف أو العكس. لابد أن يكون محتوى ما يقوله لك (أو كيف يقوله)، مقنعاً ولا يتعارض مع المنطق أو العقل.

كذلك يجب أن تكون الرسالة مفهومة وغير بعيدة عن وعى المستمع وإدراكه وإلا أفقدت الاتصال بالآخرين معناه وقيمته واستمراره.

ولطريقة تقديم الرسالة تأثيرها أيضاً فهل الأفضل مثلاً أن تكون رسالتك بسيطة بحيث تقدم الحجة للإقناع بمحتواها، أم يجب أيضاً أن تقدم الحجج المعارضة مع محاولة دحضها وتكذيبها. وهل الأفضل أن تضع الاستنتاجات أم تجعل الجمهور يستنتج بنفسه. يبدو أن من الأفضل إذا كان الموضوع بسيطاً، أو إذا كان الجمهور من المستعدين نفسياً لقبول المتكلم، إن تعرض الرسالة عرضاً بسيطاً دون التعرض الكثيف للحجج المعارضة وأن تترك للجمهور أو المستمعين أن يضعوا الاستنتاج النهائي. أما إذا كان الموضوع على درجة من التعقيد فمن الأفضل عندئذ عرض الاستنتاجات عرضاً مباشراً (٢٥٨).

والكلمة المقروءة أفضل دائماً من الكلمة المسموعة وأبلغ تأثيراً. غير أنه سواء كانت الكلمة مقروءة أو مسموعة، فإن التأثير دائماً ما يرتبط بطريقة تقديم الفكرة والوقت والمكان الملائمين، كذلك مدى قوة اتجاهاتك المعارضة لما تحمله الرسالة، أو ميلك السابق. فإذا كنت اشتراكيا في أفكارك، فمن العسير أن تقتنع بفكرة معارضة حتى وإن كانت مكتوبة أو مطبوعة على أجود الورق. وهذا ما يقود للحديث عن العامل الثالث (المرجعان ٢٥٨، ٢٦٠).

وتتنوع أساليب التأثير من الخطابة إلى استخدام أجهزة الإعلام والملصقات الإعلامية. وبالرغم من أن مواجهة الجماهير والتأثير المباشر فيهم من خلال الخطب، فإن البحوث قد بينت أن الكلمة المقروءة أفضل من الكلمة المسموعة من حيث ما تتركه من آثار على الجمهور. ويحتاج التأثير في الآخرين من خلال الخطابة إلى شخص قادر على إثارة المستمعين انفعالياً، وأن يكون خبيراً بالموضوع، ومخلصاً للقضية التى يحملها لمستمعيه وأن يكون ذا سمعة طيبة ومعروفاً باحترامه ونزاهته دون أن يكون بالضرورة جذاباً. وتبين البحوث أيضاً أن الشخص الإنبساطى المتزن أكثر تأثيراً في الآخرين من الشخص الهادئ الخجول.



(شكل ٤٩)

درس علماء النفس الإجتماعى العوامل التى تساعد على التأثير في اتجاهات الآخرين وسلوكهم. ومن أهم نتائجهم في هذا الصدد أن التأثير يحتاج للإنتباه لطائفة من العوامل من أهمها شخصية الفرد القائم بالتأثير وموضوع الرسالة، والأشخاص الذين يتأثرون بهذه الرسالة.

خصائص المستمعين:

وهنا يجب أن نهتم بالخصائص الشخصية وإتجاهات المستمعين وميولهم. فالرسالة التى توجهها لمجموعة من الجنود لا يكون لها نفس التأثير أن وجهت لمجموعة من الأساتذة. وأغلب الظن أن خطبه واحدة من شخص واحد عن تحرير المرأة مثلاً تؤدى لأثر مختلف بين مجموعة من النساء مؤمنة بتحرير المرأة عما لو ألقيت على جماعة دينية في مسجد.

وتبين الدراسات عموماً أن الذين يتملكهم الإحساس بالنقص وعدم الثقة والعجز عن تأكيد الذات غالباً ما يسهل تغيير اتجاهاتهم، خاصة إن كانوا أقل تأكداً من صدق آرائهم السابقة. فالشخص الذي يقلل من شأن أفكاره غالباً ما يجد نفسه ميالاً للاقتناع بأحكام الآخرين خاصة أن كان هؤلاء ميالين للقطع واليقين فيما يقولونه (مرجع ١٢).

وتزداد أهمية هذا العامل بشكل خاص عندما تكون الرسالة ذات محتوى مركب ولا يتيسر استيعابها بسهولة. ففي مثل تلك الظروف غالباً ما ينتهى الشخص الذى ينتابه الإحساس بالنقص إلى فقدان ثقته في مدى قدرته على فهم الرسالة وإستيعابها وبالتالى يجد نفسه مدفوعاً للإقتناع بمن يعتقد أنه على دراية وثقة بالموضوع. على أن إحساس المستمع بعدم الثقة وإفتقاره لاعتبار الذات غالباً ما يؤدى إلى نتائج عكسية من حيث القابلية لتغيير الاتجاه خاصة أن كانت الجماعة من النوع القلق والمتوتر. ففي هذه الحالات غالباً ما تزداد المقاومة والعناد وبالتالى قد لا يتغير الاتجاه بالسهولة التى نرجوها وإليك هذا المثال:

أعطى المجربان " جولوب " و " ديتس " (مرجع ١١٦)، لعدد من الطلاب الجامعيين اختباراً للتنبؤ بالفاعلية الشخصية والنجاح المهنى، وأوهم المجربان مجموعة من هؤلاء الطلاب بأن درجاتهم على هذا الإختبار مرتفعة، بينما أوهموا المجموعة الأخرى بأن درجاتهم منخفضة، أى أن المجربين نجحا في أن يثيرا مشاعر الثقة وإعتبار الذات عند المجموعة الأولى، ومشاعر الإحساس بالنقص وإنخفاض إعتبار الذات في المجموعة الثانية. وفى الشطر الثانى من التجربة أعطى المجربان كل مجموعة من المجموعتين بحثاً مكتوباً عن السرطان يناقض المشكلة ويصل إلى نتائج يائسة فيما يتعلق بعلاج السرطان وزيادة إنتشاره. ولما طلب المجربان من المجموعتين أن يجيبا عن عدد من الأسئلة تقيس مدى إقتناعهما بمحتوى الرسالة، تبين أن المجموعة المنخفضة كانت أقل قبولاً بمحتوى الرسالة، وأكثر مقاومة للإقتناع بما ورد فيها. لقد أدى القلق الذى أثاره تطبيق الإختبار في الشطر الأول من التجربة إلى إحساس قوى بالتهديد وعدم الطمأنينة مما أدى إلى رفضهم لمحتوى الرسالة بالرغم من أنه كان قائماً على أدلة مقنعة.

كذلك تبين الدراسات أن التسلطيين يقتنعون بسهولة إذا كانت الرسالة صادرة من مصدر مرتفع في القوة أو المركز في مواقف المواجهة، ويزيد تأثرهم أيضاً بأساليب الاعلام. كذلك نجد أن المنخفضين في الذكاء يقتنعون بالإعلانات، ويقتنعون بالمشاهدة أكثر مما تقنعهم الكلمة المقروءة. أما الأذكياء فيتأثرون بالحجج العقلية المركبة. كذلك تبين أن الأفراد في الطبقات العاملة يتأثرون بما يرد إليهم من أجهزة الأعلام أكثر من تأثر أفراد الطبقات الوسطى. أما الإناث فهن أكثر قابلية للتأثر من الذكور، ويبدو أن قابلية المرأة السريعة للإقتناع ماهى إلا جزءاً من دورها الحضارى العام، وجزء من التوقعات الاجتماعية عنها.

ويميل بعض الأشخاص لتقبل التغيير إن كان يمثل رأى الأغلبية، وتسمى هذه الظاهرة: مسايرة القطيع وهى تظهر فيما يبديه الأشخاص من ميول نحو

الاقتراع مع ما تتفق عليه الأغلبيـة، أو الإرتباط بالجناح الفائز، إلا أن بعض الجماعات السياسية والإجتماعية التى يؤمن أفرادها بقوة بأفكارها غالباً ما يقاومون رأى الأغلبية مفضلين المحافظة على ماتؤمن به جماعتهم حتى ولو كانت لا تمثل إلا أقلية محدودة (المرجعان ١٢، ١٣٩).

الخلاصـــة

يثبت هذا الفصل أن كثيراً من أحكامنا، وقيمنا، وسماتنا الشخصية وما يعترينا من اضطراب أو صحة يرتبط بشكل رمزى أو فعلي بعلاقاتنا واتجاهاتنا نحو الآخرين، وما يعترى هذه العلاقات من شد أو توتر. وفى مناقشتنا لتلك العوامل الاجتماعية التى تؤثر على سلوك الفرد عرضنا لها من خلال الجوانب الآتيـة:

(١) تأثير الموقف الإجتماعى، أو مجموعة المنبهات الاجتماعية التى تكون لها ضغوطها الخاصـة على الفرد، مما يدفعه إلى رؤيـة الواقع بطريقـة جديدة تتلاءم مع مجموعة الاتجاهات والسلوك المطلوب من الفرد القيام بها في هذا الموقف. وقد عرضنا كمثال على قوة تأثير الموقف الإجتماعى على الفرد تجربـة " مليجرام " عن طاعـة السلطة في مواقف تجريبيـة والتى كشفت عن أن مايقرب من ١٠% من أفراد المجتمع يستجيبون لضغط سلطة المجـرب فيوجهـون صدمات كهربائية لبعض الأشخاص الآخرين تصل إلى ٤٥٠ فولت.

(٢) تأثير معايير الجماعة ورأى الأغلبية، فالتوقعات المشتركة بين أفراد الجماعة عما يجب أن يكون عليه سلوك الفرد في داخل الجماعة ومشاعره وأفكاره، تؤثر أيضاً في أحكام الفرد ومعاييره الخاصة، وقد بينت لنا تجربة " شريف " وتجربـة " آش " أن معايير الجماعة تغير من آراء وأحكام ٧٠% من الأفراد في المواقف الغامضـة و ٣٠% من الأفراد في المواقف غير الغامضـة. وقد تبين لنا أسـباب مجاراة الفرد لمعايير الجماعة وأسباب تغييره من أحكامه وقيمـه الخاصة لكى يجارى الجماعة في أشياء يعلم أنها خاطئـة.

(٣) تأثير الدور الإجتماعى أى التوقعـات التى يرسـمها الفرد عن نفسـه، والتوقعات التى يرسمها الآخرون عن دوره في داخل الجماعة وقد تبين لنا أن الدور الذى يقوم به الفرد يشكل سلوكه نحو الآخرين ونحو نفسه في المواقف المختلفة. وهذا العامل هو - فيما يبدو - المسـؤول عن الفروق بين كثير من الجماعات في داخل المجتمع الواحد

كالرجل والمرأة، والآباء والأبناء، والفرد الواحد يقوم بأدوار متعددة، ولكن قد يحدث أحياناً تعارض أو صراع أدوار تكون له نتائج بعضها خطير على صحة الفرد النفسية والاجتماعية والجسمية.

(٤) تأثير العلاقات الاجتماعية المضطربة: عندما تضطرب تفاعلات الفرد بالآخرين وعلاقاته بهم، تضطرب شخصيته وتتأزم. ولهذا السبب فقد كشفنا عن أن كثيراً من الإضطرابات النفسية والعقلية التى تصيب الفرد تكون إما نتيجة مباشرة لإضطراب علاقاته الاجتماعية بالآخرين (الأسرة، أو العمل)، أو تصيبه بالإضطراب فيما يتبعه من خطط للتفاعل بالآخرين. وبهذا المنطلق عرضنا للجوانب الاجتماعية المضطربة المرتبطة بالقلق، والفصام، والإكتئاب، واليأس. وقد حددنا أيضاً تحديداً نوعياً أنواع الإضطراب في العلاقات الاجتماعية على أنها تتعلق بـ:

أ - اضطراب في الاتصال.
ب - اضطراب في التبادل.
جـ - اضطراب في الإدراك الإجتماعى.
د - اضطراب في التعبير عن المشاعر الإجتماعية.

(٥) تأثير الأزمات الإجتماعية، أو التغيرات الاجتماعية المفاجئة على سلوك الأشخاص، سواء كانت الأزمة صادرة من فرد واحد، أو من جماعة، أو من مجتمع على مجتمع آخر. ومن أمثلة الأزمات الاجتماعية التى عرضنا لآثارها على سلوك الأفراد: الحروب، والتشريد، والإعتقال، والفقر.

(٦) تأثير الاتجاهات الاجتماعية: الاتجاه يعبر عن وجود ميل للشعور، أو التفكير أو السلوك بطريقة معينة إزاء أفراد آخرين، أو منظمات اجتماعية، أو موضوعات خارجية، أو رموز قومية أو دينية أخرى. وهو بهذا المعنى قد يشكل كثيراً من الجوانب الايجابية أو السلبية من السلوك أو التصرف نحو الواقع. ويعتبر التعصب من أهم المظاهر السلوكية التى ترتبط بإتجاهاتنا الشخصية. وقد ناقشنا هذا المفهوم بشيء من التفصيل التعصب في ضوء العناصر الثلاثة للإتجاه.

وإذا كان الاتجاه يحكم سلوكنا الإجتماعي، فإن الظروف الإجتماعية التى يعيشها الفرد تؤدى إلى اكتسابه لإتجاهات معينة. ولهذا فقد اختتمنا هذا الفصل بنموذج من بحوثنا عن الاتجاهات التسلطية محاولتين أن نستكشف العوامل الإجتماعية

التى تؤدى إلى بلورتها وظهورها في الأفراد أو في المجتمع. كذلك حددنا المتغيرات المسؤولة عن تغيير الاتجاه كما تنكشف من خلال:

١ - مصادر الإقناع (أو مصدر الرسالة).
٢ - خصائص الرسالة أو محتوى ما يقال.
٣ - خصائص المستمعين وشخصياتهم.

الفصل السـادس

الإنسـان والمكان: الأسـاس البيئي للسـلوك

(أ)الإنحـلال السلوكي في بيئة حيوانيـة:

مثال شارح للدراسة البيئية للسلوك - الفرق بين علم النفس البيئي وغيره من فروع علم النفس.

(ب) الآثار النفسـية للمكان:

- المكان الخصوصي: شئ للنفس.
- المكان الشخصي : الحدود بيننا وبين الآخـرين.
- المكان الاجتماعي والمسـافات الرسـمية بين النـاس.

(جـ) الزحام والتكدس في المكان:

- الآثـار النفسـية للازدحام.
- نسـبية الاستجابة للزحام والتكدس.

(د) الحياة في المدينـة:

- الآثار النفسـية للحياة في المدينـة.

(هـ)ضبط البيئـة .... وعلاج مشـكلاتها:

الخلاصـــة.



الفصل الســادس

الإنســان والمكان: الأســاس البيئي للســلوك

علم النفس البيئي - مثال شــارح

اهتم أحد علماء النفس من العاملين بالمعهد القومي الأمريكي للصحة العقلية (مرجع ٦٧) في سلسلة من الدراسات التجريبية - امتدت على مدى الربع الأخير من هذا القرن - بدراسة الآثار النفسية والاجتماعية للتجمع والازدحام على سلوك الفئران.

في إحدى هذه التجارب قام هذا الباحث بتصميم بناء سكني لمجموعة من الفئران، مكون من أربع غرف يصل ما بينها ممر دائري أعد بطريقة خاصة بحيث أن الفئران التي تسكن في الغرف الواقعة في أطراف البناء يجب أن تمر على الغرف المركزية أولاً قبل أن تصل إلى مأواها. وبهذا أصبحت الغرف المركزية هي موطن تجمع الفئران وازدحامها. وعندما بلغ عدد الفئران التي فضلت أن تقطن هذه الغرف المركزية إلى ٨٠ وهو عدد يفوق العدد الملائم للسكنى بحوالي ٣٢ فأراً، تحقق للباحث الشرط التجريبي الذي كان يود دراسة آثاره على السلوك الاجتماعي و النفسي على فئرانه وهو الازدحام والكثافة السكانية في السكان. وعندئذ أمكن له أن يدون ملاحظاته بقدر من الموضوعية. وقد لاحظ بالفعل بعض التغيرات السلوكية والاجتماعية الغريبــة التي بدأت تطرأ على حيواناته التجريبيــة.

فبالرغم من وفرة الطعام، ومصادر الراحة فقد لاحظ أن كثيراً من الحيوانات بدأت تغزو على حقوق الأفراد الآخرين من مأكل ومشروب ومأوى. وتحول ذكور الحيوانات نحو استخدام العنف والعدوان، والشذوذ الجنسي. بينما تحول البعض الآخر إلى السلبية والانسحاب. أما الإناث فقد أبدين تكاسلاً وإهمالاً للأطفال الصغار. ولم يتمكن أي من صغار الفئران من الوصول إلى مراحل النضوج الملائمة. ولقد انهار باختصار النظام الاجتماعي، وعمت الفوضى والعنف والتكاسل، وظهر مايسميه الباحث الإضمحلال السلوكي [*](مرجع ٦٧).

---

[*] Behavioral Sink.

يعتبر هذا المثال السابق نموذجاً من الدراسات التجريبية لآثار البيئة على السلوك الاجتماعي الفردي. والحقيقة أن اهتمام علماء النفس بآثار البيئة على السلوك قد التحم بالمبدأ الرئيسي لنظرية التعلم منذ نشأتها المبكرة من خلال المعادلة التي وضعها واطسون وهى أن: السلوك = وظيفة للشخص × البيئة (*).

بعبارة أخرى فإن الشخص باستعداداته المختلفة يعيش في إطار بيني. ويتبادل كلاهما (الشخص والإطار البيني) التأثر والتأثير المتبادل.

على أن علماء النفس بالرغم من تنبههم لهذه الحقيقة لم يتمكنوا إلا حديثاً من الخروج من معاملهم إلى البيئة الفعلية، ومن الفئران والحيوانات إلى الإنسان لدراسة التفاعل بينهما وقد تمخضت هذه المحاولة عن إنشاء ما يسمى بعلم النفس البيئي (**) سنة ١٩٥٠. ويعتنق علماء النفس - الذين بدءوا إنشاء هذا الفرع - الرأى بأن المعامل والتجارب المعملية مهما بلغ أحكامها فلن تأتي معبرة عن رغبتنا في ملاحظة التنوعات المختلفة للسلوك الانسانى إذا ما درسناه في إطاره الطبيعي.

(أ) الفرق بين علم النفس البيئي وغيره من فروع علم النفس:

ومما أكسب هذا الفرع أهمية خاصة، فضلاً عن الإهتمام بدراسة السلوك في إطار خارجي وليس في إطار المعمل المصطنع، أن دراساته قد اتخذت خطا مختلفاً عن الدراسات التقليدية في علم النفس من حيث ما يأتى:

١ - دراسات علم النفس البيني تؤكد على ملاحظة السلوك كما يحدث في إطاره الطبيعي وليس كما يحدث في مواقف تجريبية محدودة.

٢ - تبدى هذه الدراسات اهتمامها بالبيئة الطبيعية الفيزيقية، سواء كانت طبيعية أو من خلق الإنسان، وما تتركه هذه البيئة من آثار على أنماط وأساليب التفاعل الاجتماعى وبهذا تكون البيئة بمثابة المتغير المستقل في دراسات هذا الفرع.

(*) $B = f\ (P \times E)$.

(**) Environmental psychology.

٣ - ينظر علم النفس البيني للعلاقة بين الشخص - البيئة على أنها علاقة ذات نسق متشابك ومتلاحم. بعبارة أخرى فإن السلوك الفردي يتعدل ويتغير بمقدار وشكل الاستجابات التي تبديها البيئة رداً على هذا السلوك، أي العائد البيني لسلوك الفرد.

٤ - يعالج علم النفس البيني مسألة إدراك الفرد لبيئتـه على أنه أمر فريد وحاسم وذو وزن كبير في التنبؤ بمقدار التأثير الذي ستتركه البيئة على هذا الفرد.

٥ - يعتمد علماء النفس البيني عند صياغة قوانينهم ونظرياتهم على الملاحظات ونتائج بحوث الدراسات الأنثروبولوجية، وعلم النفس الاجتماعي، والتخطيط والهندسة البشرية. وبهذا المعنى يتبنى علماء النفس البيني منهجا متعدد الاتساق والفروع.

٦ - اهتمامهم الرئيس بالفائدة التطبيقية للعلم وليس للعلم من أجل العلم. فعندما يدرس عالم النفس البيني - مثلاً - آثار التزاحم أو التلوث البيني، يكون الهدف هو المساعدة على تخطيط أفضل للإسكان، أو ضبط التلوث بطريقة تضمن التغلب على الآثار السلبية لهذه الجوانب. بعبارة أخرى فهدف الفرع هو حياة إنسانية أفضل، وليس تراكم البحث والنظريات من أجل البحث وحده.

بقى الآن أن نعرض لنماذج من دراسات علم النفس البيني محاولين من خلالها التعرض لبعض نتائجه (مرجع ١٠٥، ٢٥٨).

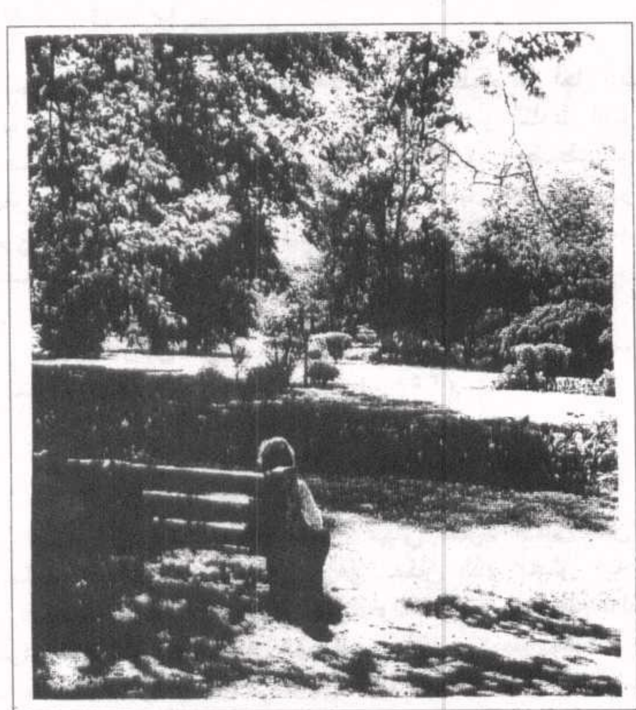
(ب) الآثار النفسية للمكان

طبيعي أن يولى علماء النفس البيني الجزء الأكبر ممن اهتمامهم العلمي للجانب الرئيسي من البيئة، وهو المكان الذي نعيش فيه ونتصرف ونستجيب لمختلف نواحي التنبيه والنشاط. والملاحظة البسيطة تدلنا على أن سلوك الفرد يختلف باختلاف المكان المحيط به. فالفرد - نفس الفرد - في المدينة قد تختلف استجاباته مما لو كان في قرية، أو في منطقة جبلية. وسيختلف في سماته لو كان يعيش في مكان معزول أو منزل خاص، عما لو كان يعيش في عمارة آهلة بالسكان أو في منطقة مزدحمة. هذه وقائع تثبتها الملاحظة العابرة، على أن السؤال الرئيسي هو ماهى بالضبط الآثار السلوكية الفردية

والإجتماعية التي تتركها الحياة في مكان دون آخر؟. على أن من الضرورة أن نعرض لبعض المفاهيم المرتبطة باستخدام المكان من قبل الأفراد كمفاهيم: الخصوصية أو السرية، ثم المكان الشخصي، ثم المكان الإقليمي.

المكان الخصوصي(*): شئ للنفس:

كم من مرة يصيبنا الانزعاج عندما نحس أن خصوصيتنا قد جرحت، أو أن أحداص يتصنت على محاورة شخصية، أو يفتح خطاباً خاصاً، أو يفشى سراً، فحاجة الإنسان لأن يبقى على جزء من حياته الخاصة بعيداً عن آذان، أو عيون الآخرين إحتياج بشرى يحاول بقدر الإمكان أن يحتفظ به دون تدخل من الآخرين والحاجة للخصوصية، أو الإبقاء على شئ للنفس لا تعنى العزلة المكانية فقد تكون خصوصيتك محدودة وناقصة في منزلك أكثر مما لو كنت في مكان مزدحم أو حافلة عامة.



(شكل ٥٠) العزلة والانعزال

(*) Private Space.

وللخصوصية أربع حالات يفصلها " وستن *Westin* (عن: ٢٥٨) على النحو الآتي:

١ - الوحدة أو الانفراد في مكان ما بعيداً عن أنظار الآخرين: وأنت تبحث عن هذه الحالة عندما تتجه لسريرك أو حجرتك لتقوم بعمل شخصي كالدراسة، أو الكتابة، أو الاستلقاء الحر. هنا قد تسمع الآخرين يتحادثون في الشارع، أو أفراد الأسرة يتكلمون خارج الحجرة لكن دون تدخل منهم فيما نفعله في هذا المكان.

٢ - المكان العائلي وهو يتعلق بخصوصية اثنين أو أكثر يتقاسمون العيش في مكان ما، كالمنزل، أو السيارة، أو القارب الشخصي. ومثل هذا الحال من الخصوصية يضم أيضاً مقعداً مشتركاً في حديقة أو مكان عام يجلس عليه صديقان أو قريبان يتناقشان في أمور شخصية.

٣ - المجهولية وهى حالة من الخصوصية يرمى لها الفرد وهو في مكان عام أو حافلة مثلاً. فالفرد قد يشعر بالراحة أو الهدوء إذا كان مجهولاً في بعض الأماكن العامة كالمكتبة، أو السينما، أو الشارع أو في مقهى. لهذا نجد أن كبار الفنانين، أو الساسة المشاهير يغيرون من ملابسهم أو أزيائهم حتى لا يعرفهم العامة في الأماكن العامة.

ويعتقد " وستن " أن هناك أسباب متعددة تدفع بالآخرين للبحث عن الخصوصية وتأكيدها منها إرضاء الشعور بالفردية وبالاستقلال الشخصي، وحرية الإختيار. ومنها التحرر الانفعالي والتخلص من الإحباطات والضغوط النفسية خاصة إذا كان مصدرها العيش مع الآخرين. وربما لهذا السبب كانت دور الاستشفاء ومصحات الأمراض النفسية تبنى في أماكن نائية بعيدة عن الازدحام حتى تكون ملجأ للعقول والنفوس المشحونة بالانفعالات والاضطرابات الانفعالية.

ويحتاج بعض الناس لتلك الخصوصية بسبب ما تمنحها لهم من فرص لتقييم النفس. هكذا يستخدمها ولا يزال المتصوفة ورجال السياسة والإدارة عند اتخاذ قرارات حاسمة يحتاجون قبلها للعزلة، وفحص المعطيات المتجمعة قبل اتخاذ تلك القرارات. وتوضح البحوث أن الأشخاص الذين يتملكهم القلق - دون معرفة

مصادره - يفضلون البعد أكثر من الاختلاط بالآخرين، أما الأشخاص الذين يتملكهم القلق لأسباب محددة فهم يفضلون الاختلاط أكثر من الانفراد بالذات (مرجع ١٢). وتبين دراسة أخرى أجريت في أحد سجون الولايات المتحدة الأمريكية (عن: ٤٣). أن المساجين يخرقون القواعد ونظام السجن عمداً لكي يوضعوا في حبس انفرادي. وقد قرر بعض هؤلاء المساجين أنهم يتحدون نظام السجن عن عمد حتى تتاح لهم ساعتان من السلام والخصوصية بدلاً من الرقابة المستمرة التي يقوم بها جند الحراسة لكل حركة أو كلمة تبدر منهم.



(شكل ٥١)
يمكن للإنسان أن ينعزل بنفسه عن الآخرين حتى وهو في أكثر الأماكن زحاماً وامتلاء بالناس. ومن خلال الإنعزال يعطى الإنسان نفسه فرصة للتأمل والخصوصية والحرية. ولكي نعرف ما إذا كان الشخص معزولاً أو منعزلاً فلابد لنا من سؤاله شخصياً عن ذلك، وأن لا نكتفى بمجرد ملاحظة أنه محاط بالآخرين. أو أنه يعمل بمفرده في حجرة موصدة.

ويختلف الانعزال أو الخصوصية عن العزلة. فالإنعزال محاولة للإنفراد فترة محدودة من الزمن لتحقيق هدف معين انفعالى، أو عقلى، أما العزلة فهى على العكس تشير إلى الإحساس بأن انفارد الشخص في مكان محدد

مفروض عليه " دون سبب واضح " أو بسبب إحساسه بالنقص والعجز عن الاختلاط والإلتقاء بالآخرين (انظر إطار شارح رقم ١٦).

الانعزال والعزلة

من الضروري لفهم الفرق بين الوحدة والعزلة أن نعرف حكم الفرد عليها فيما إذا كانت باختياره أو مفروضه عليه. في دراسة " زيمباردو " للسجون الأمريكية يوضح له أحد المسجونين هذا الفرق بين الوحدة والعزلة، وحاجة الإنسان للخصوصية: يقول السجين:

" لقد فصلوني عن أسرتي، وحرموني حتى من لمس طفلي الصغير جردوني من كل حاجياتي الصغيرة، وحجبوا عني الشمس والقمر والنجوم.. تركوني دون شئ وأبدلوا الزهور، والشجر الأخضر، والدفء، والنعومة بالصلب والبوابات الحديدية ".

وبالرغم من الاكتئاب الذي يتملكني والرغبة في الانهيار فإن اكتشافي لنفسي وأفكاري بمنحنى البهجة. وإلى أن يجدوا أسلوباً يحرموني به من نعيم أفكاري الخاصة، فإنني حر. إن الإنسان يستطيع أن يعيش دون حرية في الحركة، لكنه لا يعيش دون حرية عقلية. والمعرفة حرية وبها يجد الإنسان مصدر أمله في هذا المكان البائس وأكثر الأماكن يؤساً" (انظر مرجع٢٥٨، ٢٦١).

وقد يبدو الانفراد - بنظرة سطحية - على أنه شكل من أشكال الإنسحاب الاجتماعي. وفي الحقيقة أنه عكس ذلك. فكلما أتيح للفرد الانعزال والإنفراد.. كلما ازدادت فرصته في التفاعل الاجتماعي. وهذا ما تثبته إحدى الدراسات (انظر ١٤٣، ١٠٦). التي بينت أن مجموعة من المرضى العقليين في إحدى المستشفيات يزداد تفاعلهم الاجتماعي بالآخرين في العنابر المكونة من حجرات صغيرة خاصة، أكثر مما لو كانوا في عنابر ذات حجرات كبيرة الحجم وغير خاصة. فالمرضى في الحجرات الكبيرة، كانوا يميلون للوحدة بالرغم من وجود المرضى الآخرين من حولهم.

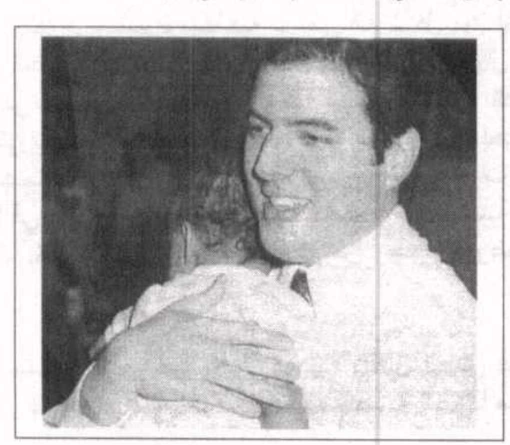
ومن المؤسف أن كثيراً من الأسر العربية تفضل العيش في أماكن واحدة دون أن تسمح لأفرادها بقدر من الحرية أو الخصوصية إنطلاقاً من بعض الأفكار

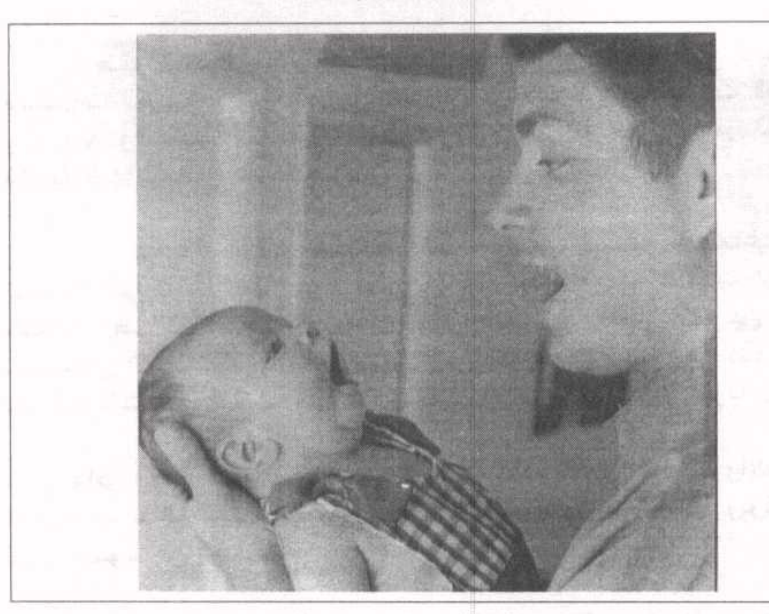
الخاطئة عن التماسك العائلي والتوافق مع الأسرة. ومن المؤكد - وإن كنا نفتقر إلى الدليل التجريبى - أن هذا التضييق الحاد من السماح بالخصوصية لأفراد الأسرة تعقبه مشكلات وشكاوى نفسية لا محل للخوض فيها في هذا الإطار.

المكان الشخصي- الحدود بيننا وبين الآخرين:

إلى أي مدى تكون المسافة المكانية بينك وبين صديق عزيز وأنتما تتبادلان الكلام؟ وهل هى نفس المسافة التي تكون بينك وبين أستاذك؟ أو بينك وبين شخص غريب؟ أو بينك وبين فرد من الجنس الآخر ؟.

إذا لاحظت ذلك جيداً ستجد أن المسافة التي تفصلك عن الآخرين ستختلف باختلاف مركز كل منهم، وباختلاف مشاعرك نحوهم، أو عمق علاقاتك بهم. كذلك ستجد أنها تختلف باختلاف الاطار الحضارى. فالناس في البلاد الأنجلو - أمريكية غالباً ما يحافظون على مسافة أكبر من الشرقيين. وإذا لاحظتهم في شوارع " نيويورك " أو " لندن " المزدحمة فستجد أنهم يحاولون تحاشى الإرتطام بالآخرين، أو الاحتكاك المتعمد، بعكس ماترى في مدينة "القاهرة"... مثلاً. ومن رأى أحد علماء الأنثروبولوجى (١٢٣)، أن لكل شخص حدود مكانية غير منظورة يحاول أن يفرض احترامها على الآخرين، وقد يثور أو يغضب إذا ما أحس بأن الآخرين يتجاوزون هذه الحدود. هذا ما يحدث مثلاً عندما يشخص أحد الأشخاص الغرباء ببصره في داخل سيارتك يرمقك بنظرات طويلة. ومن المعتقد أن إحترامنا لحدود الآخرين وعدم خرق حدودهم المكانية أو التطفل عليها هو نوع من الإتفاق الضمنى على الإحترام المتبادل للحدود الشخصية لكل طرف.





(شــكل ٥٢)
المسافة المكانيـة وعلاقتها بالسلوك الإنسانى

والناس فيما يرى " هول " (مرجع ١٢٣) يستخدمون المسافة المكانية بأربع طرق عند إحتكاكهم بالآخرين: المسافة الوثيقـة والتى قد تتضمن اللمس البدني والإحتكاك، وهى في الغالب تكون علامة على وجود علاقـة حميمـة بين شخصين ومن أمثلـة هذا النوع وضع الذراعين حول كتف الآخر، أو تشابك الذراعين، أو الرقص... الخ. وتزداد المسافة الوثيقة في حالات الحب كما هو الحال بين المتزوجين.

على أنه ليس بالضرورة أن تكون المسافة الوثيقة علامة على وجود علاقـة وثيقـة. فالاقتراب من فرد غريب من الجنس الآخر مثلاً ومحاولـة لمسـة أو الاحتكاك بـه في مكان عام قد تثير على العكس الاشمئزاز والنفور وتؤدى إلى نتائج عكسيـة. ووضع الذراعين على كتف رئيس أو أستاذ لا يثير الارتياح لديهما، بينما على العكس قد تثير الراحـة إذا ما كان الرئيس أو الأستاذ هو من يضع يديه على كتف المرؤس أو الطالـب.

وهناك المسـافة الشـخصية وهـي تتفاوت بين قدمين إلى أربعـة في الحضارات الغربيـة، ومن المرجح أنها أقل من ذلك في الحضـارات الشـرقية والعربيـة. والمسـافة الشخصية هي فيما أوضحنا من قبل المسافة غير المنظورة التي يفرضها الشخص على الآخـرين.

أمـا الطـريقة الثالثـة لإستخدام المسافة فهي المسافة الاجتماعية وهي المسـافة التي تفصـل بيننا وبين الآخـرين عند الإندماج في نشـاطات اجتماعية مختلفـة. ففي المناقشـات الاجتماعية يجلس الناس أو يقفـون متقاربين بطريقة تمكنهم من الإنصـات لما يقوله كل منهم. ومن الطريف أن المسافة في هذه الأحوال تظل فيما تثبت البحوث ثابتـة سواء كان المناقشـون من الأصدقاء أو الغرباء.

وأخيراً هناك المسافة العامـة أو الرسمية كالمسافة بين الطـلاب والأستاذ في المحاضرة، أو الخطـيب والجمهور، وهي في الغالب تكون مسافة أكبر وترتفع فيها نبرات الصوت عن الحد العادى.

فالمسافة بيننا وبين الآخرين تتأثر فيما يبدو بعوامل متعددة منها: العمر، الجنس، والمركز الاجتماعي، والحضارة والديانة **(مرجع ١٢٣).**

وتؤكد سلسـلة من التجارب مثلاً أننا نسمح للأطفال الاقـتراب الوثيق أكثر مما نسمح للبالغين بذلك، وتزداد المسافة تدريجياً كلما نما الطفل. وعلى سبيل المثال طلب أحد المجربين من ثلاثـة أطفال أعمارهم خمسـة، وثمانية، وعشرة أن يتجولوا - دون أن يلمسوا - بين صفوف من الرجال والنساء في قاعة انتظار إحدى الملاهي، فتبين أن البالغين يبتسمون لطفل الخامسـة، ويتجاهلـون طفل الثامنـة، بينما يبتعدون أو يفسحون الطريق لأكبر الأطفال سنا، وتختلف المسافة بين الأشخاص عند تبادل حديث معين من حضارة إلى حضارة. فالمسافة في البلاد العربية تكون قصيرة لدرجـة التلامس والإحساس برائحة الفم والتنفس وبينما يكون ذلك مقبولاً في العالم العربي، فإن تقبل الأمريكيين لذلك أقل. ولهذا تكون المسافة أبعد. ويكون تبـادل النظـرات عند الحوار هو الأكثر قبولاً. ولا شك أن الأمريكي الزائر للبلاد العربية والذي لا يفهم كيفيـة معالجـة العربي للمكان قد يقـع في أخطـاء توافقيـة متعددة بسبب سوء الفهم المتبادل وينطبق ذلك أيضاً على العربى المسافر لبلد غربيـة، فقد يسـاء فهمـه نتيجـة لعدم محافظتـه على مسافة معقولة عند تبادل الحوار (أنظر: ١٠٨، ١٨٥، ٢٥٩).

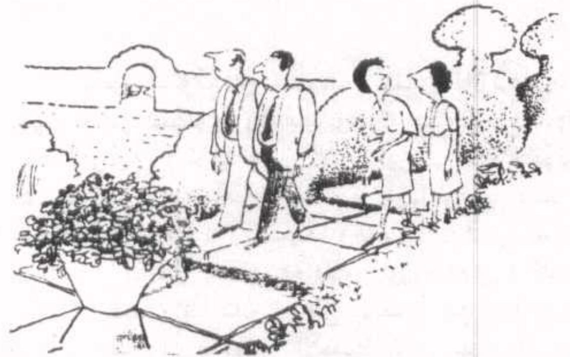
(شكل ٥٣)
مسافات اجتماعية ودلالاتها النفسية

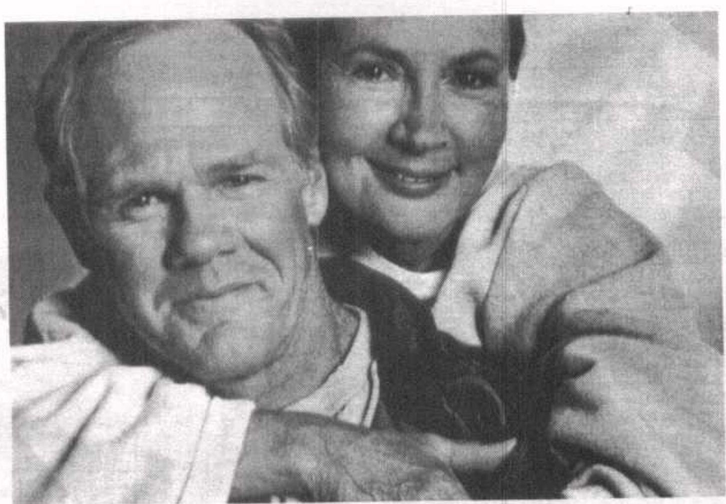
المسافة الوثيقة القائمة على التلامس.
تكون علامة على الحب والمودة ووجود علاقة حميمة بين الشخصين " كما في حالة التعبير عن الأبوة أو الصداقة ".

تزداد الحاجة للآخرين واللمس والتعانق في حالات القلق والاكتئاب خاصة عندما يكون المصدر معروفاً كالرسوب في إمتحان، أو بعد وفاة عزيز، أو إثر كارثة أو نكبة.



المسافة الشخصية تكون كما في تبادل الحوار عندما يقف الناس متقاربين بطريقة تمكنهم من الإنصاب لما يقوله الآخرون وتكون غالباً ثابته سواء كانت بين الأصدقاء أو الغرباء.





مسـافة وثيقـة ربما تكون علامـة على المودة، والصداقة، والظهور بمظهر الود. لكل شخص حدود مكانية ويكون خرق هذه الحدود علامة على الامتهان، وخرقاً للاتفاق الضمني بين الناس من حيث الاحترام المتبادل للحدود المكانية الشخصية.

فالعربي قد يدرك الغربيّ على أنه متعجرف أو بارد في الوقت الذي يحاول الغربى أن يكون فيه مهذباً. وكذلك قد يدرك الغربي العربي على أنه عدواني وقليل الذوق. بينما كل ما يريده العربي هو أن يعبر عن عمق تقبله أو وده. ولا شك أن هذه الأخطاء التي تقود لأنواع مختلفة من سوء التوافق عند التفاعل بين أفراد أي من الشـعبين إنما هي نتاج لعدم فهم المسافات وأنمـاط الإحتكاكات والتفاعل في كل حضـارة.

ومن المتوقع أن استجابات الناس للازدحام تتنوع وتأخذ أشكالاً متعددة منها: التوتر العضوي (الفيسيولوجي) حيث ترتفع ضربات القلب وتزداد، وتنشط الغدد العرقيـة، ويتزايد إفراز الأدرينالين في الدم وتتوتر عضلات الجسم. ويحدث هذا حتى إذا كان موقف الازدحام مرغوباً أو غير دائم أمام الجمعيات التموينية، و شبابيك التذاكر في دور السينما والمسرح. وقد يستجيب الناس للازدحام بالهروب من المكان إذا كان بمقدورهم ذلك. أو بالعدوان والإحباط كما يحدث في الصفوف الطويلة، خاصة إذا تعذر على الإنسان الهروب. وقد تكون الاستجابة بالتكيف للموقف ومحاولة مواجهـة الإحبـاط الذي يثيره الازدحام بإظهار التأدب واللياقـة وإحترام الآخـرين (أنظر: ١٠٨، ١٨٥، ٢٥٩).

(جـ) نسـبية الإسـتجابة للازدحام والتكدس

وإختيار أي إستجابة من هذه الإستجابات يعتمد على إدراكك الشخصي للموقف. ويضع "فريدمان" (أنظر: ١٠٦، ١٢٣) ثلاثة عوامل تؤثر في هذا الإدراك:

(١) نوع الأشخاص المزدحمين من حولك. فنحن نقبل الازدحام إذا كان الأشـخاص من الأصدقاء في حفل أو مكان عام.

(٢) طبيعـة النشاط السائد في موقف الازدحام. فنحن نشعر بالضيق إذا كان الازدحام يؤثر في راحتنا الشخصية كالإزدحام أمام شباك البنك أو السينما، على أننا قد نقبل الزحـام إذا لم يؤثـر في راحتنـا الشـخصية فمشـاهدتنا لفيلـم سينمائى في صالـة محتشـدة بالجمهور قد لايثير الضيق طالما أن لنا مقعداً ملائماً.

(٣) الخـبرة السـابقة ومدى تقبلك النفسي للزحـام. فبالرغـم من أنك قد لاتستمتع بركوب قطار أو أتوبيس مزدحم، فإنك قد تعلم نفسك تجاهل الضيق وتحمل الموقف.

فالإزدحام إذن مسألة نسـبية، وقد تكون صالة العرض السينمائى مملوءة على آخرها غير أنـها لاتبدو مزدحمـة لأن وجود الآخرين بها لايؤثر أو يتدخل في مشاهدتى للشـاشـة على أن وجود شخص ثالث في حجرة قد يشعرنى بالزحام إذا ما كنت أود الانفراد بشخص آخر مهما اختلف حجم الحجـرة.

لهذا، فإن الآثـار النفسـية للكثافة البشـرية قد تختلف. فهى لا تكون سلبية أو مرضيـة بالضرورة. بل أن هناك بعض المواقف التي تتطلب الازدحام ويكون الازدحام فيها من الأشياء الباعثـة على الرضا والسـرور كمشاهدة مباراة كرة القـدم، والمهرجانات الشعبية والأعياد. كما تختلف الإسـتجابة للزحام باختلاف الأفراد. ففى دراسة لفريدمان (انظر مرجع ١٦٠) تبين له وجود فروق جنسـية في الإستجابة للزحام. فالرجل يستجيب للزحام بالعدوان والمنافسـة، بينما تتقبل النساء الزحام برضا ويزداد ميلهن للتعاون تحت هذه الظروف. ومن الشيق أن دراسة فريدمان تبين أن وجود المرأة يقـلل من الآثار السـلبية للزحام عند الرجل، فتقل

الميول العدوانية، ويقل الميل للتنافس. مما يدل على أن نتائج نفس العامل تختلف باختلاف شبكة العلاقات المرتبطة به عند دراسة فاعليتـه في سـلوك ما.

(د) الحياة في المدينـة - الآثار النفسـية

تخيل أنك في مدينة ضخمـة وتقف على محطـة المترو منتظراً قدوم المترو أو الأتوبيس لينقلك إلى مكان ما، وفجأة وعلى مقربة منك يسقط على الأرض رجل غير معروف لك من قبل وبعكازين وتحيط برجليـه ضمـادة من الجبس.

هل تهرع لمساعدته ؟ للإجابة على هذا السؤال قام باحثان نفسيان (انظر المرجع ١٦٠) بتنفيذ تجربـة واقعيـة كان الهدف منها هو التحقق من كيفيـة استجابة الناس للغرباء في مواقف الشدة. ولكي يتحققا من ذلك فعلاً تماماً ماقد سبق لنا توا ذكره: إذ قاما بتدريب شخص على تمثيل دور رجل عاجز بعكازين، وطلبا منه أن يقع على الأرض لستين مرة في أماكن متفرقة في إحدى محطات المترو الأرضي في نيويورك.

وقد كانت النتيجة تدعو للتفاؤل بالنفس البشرية، لقد هرع الناس لنجدة هذا الشخص حوالى ٥٠ مرة من المرات التي سقط فيها الشخص على الأرض أي أن الشدة تقابل بالنجـدة بنسبة ٨٣% في مثل هذه المواقف.

لكن التجربة لم تنتـه عند هذا الحد، لقد أراد الباحثان أن يعرفا ما إذا كان الميل للنجدة أو الإغاثـة أمر تحكمـه ظـروف المكان المحيط. ولهذا تكرر نفس الإجراء في مطـار جـوى في إحدى غرف الإنتظار. فانخفضت نسبة الإغاثـة، إذ لم يتقدم الناس لمساعدة الرجل الساقط إلا ٢٥ مرة. أي أن نسبة الإغاثـة والمساعدة في المطار بلغت ٤١% فقط.

فكـر معـي قليـلاً في أسـباب تراهـا مقنعـة تفسـر لنا هـذا الإختـلاف في إنقـاذ الملهوف من موقف إلى آخر ؟.

أيكون الفرق في نوع الناس في المطارات أو الأتوبيسـات ؟ الناس الذين يركبون الأتوبيسـات مثلاً من بيئات فقيرة مطحونـة ولهذا فهم يعرفون معنى الألـم والمعاناة وبالتالي يقدرون معنى المساعدة والإغاثـة حتى ولو كانت مع غريب ؟.

هذا ما أعتقده الباحثان في البداية لهذا قاما باستجواب الأشخاص الذين هرعوا لإغاثة العاجز لكي يتحققا من الأسباب التي دفعتهم لذلك. فتبين أن الفروق ترجع إلى الألفة بالمكان. الناس الذين يأخذون المترو الأرضي يأخذونه باستمرار، ويشعرون بالاطمئنان في الموقف حتى ولو كان المكان مزدحماً وقذراً، وصاخباً. أما الناس في المطارات فهم على العكس في موقف جديد غير مألوف مشغولون أساساً بالبحث عن سلامتهم وجداول الوصول والرحيل وتسليم أشياء وتستلم أشياء أخرى.

ترى هل يمكن تفسير الآثار السلوكية للحياة في المدينة بنفس التفسير؟ ولكن ما هي الآثار السلوكية للحياة في المدينة أولاً ؟.

لقد عرضنا للآثار النفسية للازدحام والاكتظاظ، فإلى أي مدى تنطبق هذه النتائج على حياة المدينة؟ بعبارة أخرى ما مقدار الاضطرابات النفسية، والجريمة والاغتراب التي تظهر مرتبطة بحياة المدينة ؟.

إلى الإجابة على مثل هذه الأسئلة اتجهت جهود علماء النفس البيني في دراسات مسحية وتجريبية متنوعة. منها مثلاً دراسة عالم الاجتماع " شور " (انظر المرجع ٢١٤) الذي درس الأماكن الشعبية المزدحمة وعلاقاتها بعدد من الأمراض النفسية والجسمية والإجتماعية. فتبين له وجود ارتباطات قوية بين المعيشة في الأماكن الشعبية المزدحمة، وانتشار الأمراض الجسمية، والإحباط الجنسي، والشعور بالسخط، والعداوة، والشعور بعسر الحياة. ومن رأى " شور " أن المعيشة في الأماكن المكدسة بما تنطوي عليه من افتقار لوسائل الرعاية الصحية العامة والخصوصية تساهم في زيادة الإحساس بالإرهاق، والاستثارة، والاغتراب.

على أن آثار الحياة في المدينة تتعدى ظاهرة الازدحام والتكدس. والمدن الكبيرة والعواصم الضخمة غالباً ما تجتذب الناس إليها بسبب ما تتيح لهم من ظروف للتطور الثقافي والاقتصادي - والعلمي. فبالنسبة للبعض نجد أن النشاط والحركة والفعل هو ما يرتبط بالمدينة.

ومع النشاط وظروف التطور الاقتصادي والثقافي تزداد نسبة الغرباء وبالتالي يزداد إيقاع الحياة أكثر وأكثر، وتصبح توقعاتنا أقل ضبطاً وتزداد المنافسة والعداوة، واللاكتراث. وفى مثل هذا المناخ:

١ - يزداد التزاحم ومعه تحدث النتائج التي عرضنا لها.
٢ - تأخذ العلاقات طابعاً غير شخصي، ولهذا يزداد الاغتراب والإحباط.
٣ - تقل الألفة ببعض الأماكن، ولهذا يتجنب الناس الدخول في علاقات صداقة دافئة، أو علاقات متعاونة مع الآخرين (انظر إطار شارح ١٨ : أصدقاء المدن وأصدقاء الأرياف).

٤ - وبالرغم من أن المدينة ممتلئة بالبشر (أو بسبب هذا العامل) يشعر الفرد بأنه مجهول من الآخرين، ولهذا فمن السهل أن يتملكه الإحساس " لا أحد يعرفني، ولا أحد يهتم، فلماذا اهتم ؟ ".

ويؤدى شعور الشخص بأنه مجهول من الآخرين إما إلى الرغبة في أن يعرف نفسه للآخرين من خلال فعل طيب، أو أن يندمج في أفعال ممنوعة ومحرمة وهو واثق بأنه لا رقيب اجتماعي عليه هناك. ويعتقد الباحثون أن ظواهر تخريب الممتلكات العامة أثر الحرائق أو انقطاع الكهرباء لفترات طويلة في المدن الكبيرة هو من أثر إحساس الفرد بأنه مجهول ولن يتعرف عليه أحد (انظر إطار شارح رقم ١٧) تخريب الممتلكات العامة كظاهرة مرتبطة بالحياة في المدينة.

ضبط مشكلات البيئة والعلاج.. أهما ممكنان ؟

عيب على علم النفس دائماً أنه علم لا يكترث بالمجتمع. كل همه هو تجميع الحقائق وتكديس الأرقام، ومتابعة سلوك حيوان في متاهة، أو صندوق. هكذا - على الأقل - يفهم بعض الناس علم النفس. أما بين علماء النفس أنفسهم فالقضية تختلف إلى حد ما. صحيح أن هناك فريق من علماء السلوك يرون دورهم قاصراً على وضع النظريات وجمع الحقائق (ومع ذلك فإن ما تراكم لعلم النفس في هذا الاتجاه كبير وضخم ومفيد)، إلا أن هناك فريق آخر - بدأت ملامحه تتكون،في العشرين سنة الأخيرة - وهو يرى أن دور علم النفس لا يقتصر على تكوين النظريات مهما جلت فائدتها. بل أن عالم النفس مسؤول أيضاً عن تطبيق نظرياته والرقابة عليها، وهو فريق يؤمن بالإيجابية في التطبيق والشجاعة في الخروج إلى حيث المشكلات الفعلية في الواقع.

إطار شارح ١٧
تخريب الممتلكات العامة كظاهرة
مرتبطة بالحياة في المدينة

قد تدفع الحياة مع غرباء لا تربطنا بهم صلات انفعالية قوية كما يحدث في المدن الكبرى إلى إحساس بالاغتراب وعدم الاكتراث. فالتوتر الناتج عن الاضطرار للتعامل مع الناس والدخول معهم في علاقات غير مستحبة، تدفع بالشخص إلى خلق مسافة نفسية بينه وبين الآخرين (وهذا هو الاغتراب). على أن تخريب الممتلكات العامة والعنف هما أيضاً من الآثار الناتجة من التعامل مع جماهير متنوعة. ومتغيرة يشعر الإنسان بينهم أنه مجهول، وأن ما كان يستحيل عليه فعله في موقف آخر يمكنه الآن فعله دون رقيب، وظاهرة تخريب الممتلكات العامة ذات دوافع متعددة منها: التخريب بقصد الملكية - كتحطيم نوافذ سيارة بهدف سرقة حافظة نقود أو آلة تسجيل، التخريب بقصد تكتيكي كمحاولة لجذب الانتباه لقضية خاصة، وذلك كما حدث في تمرد المساجين بجاكسون - ميشيجان أثر معاملة الحراس السيئة، أو التمرد الشعبي بمصر أثر غلاء الأسعار سنة ١٩٧٦. التخريب بقصد سياسي عقائدي، كما حدث في الشعب الإيراني أثناء حكم الشاه. التخريب بقصد الانتقام، وهو عبارة عن تخريب شئ محدد بهدف الانتقام من صاحب هذا الشيء كتسميم الماشية، أو تحطيم سيارة لشخص أثر مشاجرة. ثم هناك التخريب بقصد اللعب والذي ينتج عنه تخريب ملكية شخص معين في إطار من اللعب كالتنافس على تحطيم أعلى نافذة، أو التصويب على المصابيح الكهربائية العامة أو التفريغ الهوائي لإطار سيارة بمسمار.... الخ. فضلاً عن هذا، فقد كان من المعتقد بناءاً على بعض النظريات النفسية السابقة أن القيام بعمل تخريبي يرجع بكامله لخصائص شخصية في المخرب كميله للتخريب والعدوان والتهجم والانحراف. وقد دحض علماء النفس البيئي هذا الرأى، وبينوا أنه قاصر فالتخريب قد يتم بسبب خصائص موجودة في موضوع التخريب ذاته وطريقة إظهاره للأشخاص. ولهذا فقد تبين أن التخريب يقع بغض النظر عن الميول العدوانية للأفراد على الأشياء الآتية ك السيارة المفتوحة النوافذ، الحوائط المدهونة بمواد تبرز ما يكتب عليها بالطباشير، المقاعد الخشبية التي يسهل حفرها، المراحيض العامة التي تخلو من وسائل النظافة، مصابيح الإضاءة القابلة للكسر أو غير محمية، الشجرة المائلة، الباب ذو الأكرة القابلة للسقوط، المقاعد الجلدية المثقوبة، الأماكن العامة التي تخلو من طفايات السجائر..... الخ.

ويزداد يوماً بعد يوم إحساس علماء النفس بأن المعلومات التي وصل لها علمهم طوال هذه السنين، وبأن مناهجهم العلمية لمعرفة قوانين السلوك البشرى كلاهما أمران قيمان وجديران بالاعتبار. لقد أصبح لعلم النفس على الأقل شئ يقدمه بالنسبة لكثير من المشكلات العامة والخاصة. شئ مافى هذا الإيمان بين علماء النفس في الوقت الراهن جعلهم يعيدون توجيه دفة بحوثهم وجهودهم بحيث تنصب على التطبيق. ولهذا فما كان من قبل من شأن رجل السياسة أو

مهندس التخطيط أو المهندس الزراعي أو المعماري وحده أصبح اليوم يضم عالم النفس والسلوك. لماذا؟ إن الأمر فيما يراه عالم النفس بسيط: إن قدرتنا على تغيير البيئة المادية وبناء السدود، والمناطق السكنية الضخمة، والتكنولوجيا الهائلة لا يجب أن ينسينا النتائج السلبية التي يمكن أن تتراكم بفعل هذا التقدم... فمع التقدم التكنولوجي يأتي التلوث الجوى، ومع الضخامة في بناء المدن والمساكن تأتى مشكلات الاغتراب والجريمة ومع بناء المصانع الضخمة تأتى مشكلات الإحباط والتوتر. فهل ننتظر حتى تحل هذه المشاكل نفسها بنفسها، أو تستعد بجيش من المعالجين النفسيين مع كل مشروع ضخم ؟

الحقيقة أنه من الممكن ضبط التغير الاجتماعي والتكنولوجي بحيث تقلل من النتائج السلبية على الناس. ويمكننا كمجتمع - والعالم جزء من هذا المجتمع - أن نبادر فتتولى مسئولياتنا لتغيير النظم والظروف التي تضع البشر في مواقف اختيارات مهزوزة وسلبية. يمكننا أن نبنى بيئة قادرة على الاحتضان والاستجابة للاحتياجات الإنسانية وتغيير أساليب الحياة نحو الأفضل.

وإذا كان يفوق طموحنا أن نخوض في مقامنا هذا في تفاصيل ما يمكن أن تقدمه بحوث علم النفس الحديث من اقتراحات لتحسين مستوى الحياة، وضبط مشكلات البيئة، والتغير الاجتماعي والاقتصادي، فإنه يهمنا على وجه اليقين أن نؤكد أنه تراكم لعالم النفس اليوم تراث يمكنه من أن يحتل موقعه جنباً إلى جنب مع خبراء التخطيط والسياسة والطب والقانون والهندسة المدنية والمعمارية وغيرهم في إعطاء إجابات واستبصارات جيدة في التخطيط لمستقبل أفضل. لقد جاء الوقت - في يقيننا- لكي نصر على أن يكون للخبير النفسي رأى في مشكلات التلوث، والاكتظاظ السكاني، والنظافة وتجميل البيئة، وتخطيطها بحيث توظف توظيفاً إيجابياً لخدمة الإنسان من حيث بنائه النفسي والصحي، وعلاقاته بالآخرين، وفعاليته.

صحيح أن نتائج علم النفس في هذا الميدان لا تزال في بكورها، غير أنه من المؤكد أن التطور الذي نشاهده في هذا العلم اليوم يختلف عما كان يتخيله " فوندت" في معمله بمدينة لايبزج منذ مائة سنة أو يزيد. أن العلم الذي نشهده اليوم علم تنسجم فيه خصال جيدة تأتينا من البحث العلمي الذي يوجهه الاهتمام بالقضايا الإنسانية و الرغبة في فهم الذات والتقبل للنفس والآخرين.

إطار شارح ١٨
أصدقاء المدن وأصدقاء الأرياف

هل من الصعب حقيقة تكوين الأصدقاء في المدن المزدحمة عنه في المناطق الريفية غير المأهولة ؟ قد تكون الإجابة لأول وهلة بالإيجاب خاصة لشخص ينتقل من بيئة ريفية إلى مدينة كبيرة - ولهذا أراد أحد علماء النفس البيئي التحقق من ذلك تجريبياً فقام بتوجيه أسئلة لمجموعتين من الطلاب أحدهما في جامعة خاصة بمدينة كبرى، والمجموعة الأخرى في جامعة تقع في منطقة ريفية لا يزيد سكانها عن ٣١ر٠٠٠ نسمة. وقد تساوت المجموعتان في عدد من الخصائص مثل الجنس، والعمر، وخبرات التعرض للحياة في المدينة أو الريف من قبل. فضلاً عن ميدان الدراسة. وتم لقاء المجموعتين في البداية كل فرد على حدة خلال الشهرين الأولين من الالتحاق بالجامعة. وقد وجهت مجموعة من الأسئلة لكل واحد منهم على انفراد لمعرفة عدد الأصدقاء لكل فرد فتبين أن للطلاب القادمين من المناطق الريفية عدد أكبر من الأصدقاء يزيد بمقدار الضعف بالمقارنة بطلاب المدينة.

لكن الصورة اختلفت قليلاً بعد أن وجه الباحث نفس السؤال مع عدد آخر من الأسئلة لنفس المجموعة بعد سبعة شهور من الإقامة في الجامعة إذ ارتفع أصدقاء طلاب المدينة مما أدى إلى اختفاء الفروق بين الجماعتين سواء من حيث عدد الأصدقاء أو عدد مرات الاحتكاك (أي اللقـاء المنظم) بالأصدقاء.

على أن من الجوانب الإيجابية للحياة في المدينة كما كشفت عنها إجابات الطلاب في الجامعة الحضرية أنهم قرروا أنهم اكتسبوا خبرات أوسع نتيجة لتعرضهم، وإحتكاكهم بأنماط بشرية متنوعة ومختلفة. فضلاً عن هذا فقد تبين أنه بالرغم من أن عدد مرات اللقاء بالأصدقاء لم تختلف في المجموعتين، إلا أن الطلاب في الجامعة الموجودة بالمدينة قرروا أن لقاءاتهم بهؤلاء الأصدقاء تتم في ظروف أعمق أي من خلال تبادل الزيارات والحفلات في المنازل. وهو ما لم يظهر بين الطلاب في الجامعة الريفية. مما يشير إلى أن تكوين الأصدقاء في المدينة يتم بصورة أبطأ ولكن الصداقة غالباً ما تكون أعمق وأكثر إشباعاً عاطفياً من الصداقات الجديدة في المناطق الريفية.

ويبدو أن الأصدقاء في المدينة يقومون بتعويض الشخص عما يعانيه من العلاقات الاجتماعية غير الدافئة التي نواجهها عادة في المدن الكبرى (انظر المرجع المرجع ١٠٤).

الخلاصــة

يتبلور في الوقت الحالي فرع جديد من فروع علم النفس يطلق عليه علم النفس البيئي (أو الأيكولوجي)، يهتم بدراسة السلوك البشري في إطار خارجي بهدف تحديد العوامل الطبيعية أو المكانية المسؤولة على السلوك. ويختلف هذا الفرع عن الفروع الأخرى في مقدار الاهتمام الذي يعطيه للسلوك كما يحدث في مكانه وبيئته الطبيعية وليس في المعمل. كما يولى اهتمامه للفائدة التطبيقية للعلم وليس للعلم من أجل العلم.

ومن الموضوعات التي يهتم بها علماء النفس البيئي موضوع المكان الذي نعيش فيه ونتصرف ونستجيب لمختلف نواحي التنبيه والنشاط. ويرتبط بهذا الموضوع المكان الخصوصي الذي يتمثل في الإبقاء على شئ خاص ومن أمثلته الانفراد في حجرة، والمكان الخصوصي العائلي الذي يتعلق بخصوصية اثنين أو أكثر كالمنزل، والخصوصية القائمة على المجهولية أو الانفراد بالنفس في أكثر الأماكن زحاماً. والبحث عن الخصوصية له أسباب منها إرضاء الشعور بالفردية، والتحرر الانفعالي، وتقييم النفس، ويؤدى فوق هذه الخصوصية إلى آثار نفسية منها الإحباط والغضب والانسحاب الاجتماعي والامتهان.

وهناك أيضاً المكان الشخصي وهو يعبر عن المسافة المكانية التي تكون بيننا وبين الآخرين في مختلف مواقف التفاعل. فهناك المسافة المكانية الوثيقة التي تتضمن الاحتكاك البدني والتلامس والعناق وهي قد تكون علامة على وجود علاقة حميمة بين فردين ولو أنها ليست دائماً كذلك. وهناك المسافة الشخصية، والمسافة الاجتماعية في أثناء الحوار وتبادل الأحاديث أو الدخول مع الآخرين في نشاطات اجتماعية مختلفة. والمسافة بيننا وبين الآخرين تتأثر بعوامل متعددة منها العمر والجنس، والمركز الاجتماعي، والحضارة، والديانة.

ومن الموضوعات التي تلقى اهتماما واضحاً من علماء النفس البيئي موضوع الازدحام في المكان. فاكتظاظ المكان يؤدى حتى بين الحيوانات إلى تدهور في أشكال السلوك السوى، والجريمة، والإنحرافات الجنسية، والأمراض النفسية والجسمية والتى من بينها التوتر الشديد. ومع ذلك فإن الاستجابات للازدحام تختلف باختلاف نوع الأشخاص المزدحمين، وباختلاف طبيعة النشاط السائد في موقف الازدحام، وباختلاف الخبرة السابقة ومدى تقبلك النفسي للازدحام.

كذلك درس علماء النفس تأثير البيئة في المدينة على السلوك وتبين أن هناك أشكال من السلوك تنتشر في المدينة بعضها سئ وبعضها جيد. فبالرغم من أن المدينة يزداد فيها التكدس السكاني وما يصحبه من نتائج سلبية كالاغتراب والإحباط، والحوادث والانحراف والتخريب، فإن حياة المدينة تتيح ظروفاً أكبر للتطور الثقافى والاقتصادي والعلمي وما يصحب ذلك من نشاط وحركة وفعل.

وهكذا استطاع عالم النفس البيئي فيما لا يزيد عن بضعة عقود أن يقدم حلولاً ضخمة لمشكلات كثيرة متعلقة بطبيعة المكان وهندسته. مما جعل دور عالم النفس دوراً يعتد به الآن في أمور الإسكان، والهندسة التكنولوجية البشرية، والوقاية من آثار التلوث البيئي.

الباب الرابع

الأسس المعرفية والتعلم

الفصل السابع: التعلم وأسس اكتساب السلوك.

الفصل الثامن: إدراك العالم.

الفصل التاسع: الذكاء ونسبة الذكاء.

الفصل العاشر: أسرار الذاكرة و ومقاومة النسيان

الفصل الحادي العاشر: الإبداع: ثماره واستثماره.

الفصل السابع
التعلم وأسس اكتساب السلوك

(أ) " بافلوف " والتعلم الشرطى

(١) التعلم من خلال مبدأ التشريط.
(٢) عمليات رئيسية في التعلم الشرطي (الاقتران - التعميم - التمييز - كف الاستجابة - سلاسل المنبهات - الانطفاء - التحسن التلقائي).
(٣) إطلالة من المعمل البفلوفي على الواقع الحي:
(٤) اكتساب المخاوف - العلاج من المخاوف المرضية - الدعاية السياسية.

(ب) التعلم من خلال العاقبة (التعلم الفعال)

(١) " سكينر " والتعلم الفعال والبناء العام لتجاربه.
(٢) العوامل الفعالة في تعلم السلوك (التدعيم الإيجابي - التدعيم السلبي - العقاب - التدعيم الفعال - التقريب المتتالي - تنظيم البيئة).
(٣) من معمل " سكينر " لعالم الإنسان: لمحة على التطبيقات وكوميونة " سكينر " لعالم
(٤) التعلم المبرمج- الأمراض النفسية- الإدارة ومنهج اقتصاديات العطاء).

(جـ) التعلم بالقدوة وملاحظة النماذج:

(١) " باندورا " والتعلم الاجتماعي للعدوان.
(٢) شروط نجاح التعلم الاجتماعي.
(٣) شروط خاصة بالقدوة:(مكافأة القدوة- دور الانتباه- التوضيح اللفظى للسلوك).
(٤) شروط في الشخصية (الدافع -البناء الاعتقادى والأداء الفعلي للسلوك- تنظيم الذات).

(د) التعلم المعرفي:

- اللغة - الاستبصار- الخريطة المعرفية- كيف يتم التعلم المعرفي؟

الفصل السابع
التعلم وأسس اكتساب السلوك

تمهيد

كيف يكتسب السلوك ؟ لإجابة هذا السؤال أقامت النظرية السلوكية لنفسها فلسفة شاملة محورها نظرية التعلم.

ونظرية التعلم ترى أن كثيراً من جوانب السلوك البشرى تكتسب بدءاً من تلك النشاطات الحركية التي تتطلبها لعبة معينة إلى تعلم ركوب دراجة، أو قيادة سيارة، أو تعلم اللغة، وحفظ قصيدة من الشعر.. إلى كثير من الجوانب الشخصية المركبة من ذكاء، أو مثل عليا، أو قيم، أو اتجاهات، أو مهارات في التفاعل الاجتماعي..بعبارة أخرى فكل مالا يرتبط بمراحل محددة من النضوج العضوي تغلب رؤيته على أنه يخضع للتعلم والاكتساب.

ولم يكتف أعضاء هذه المدرسة بالدعوة النظرية إلى تغليب لغة التعلم من البيئة، بل أنهم من خلال تمسكهم الشديد بالمنهج العلمي - استطاعوا أن يضعوا إجابات ومبادئ تشرح الكيفية التي يتم بها التعلم.

من هذه المبادئ:

١ - التعلم بالتشريط والارتباط الشرطي.
٢ - التعلم بالعبرة والتدعيم.
٣ - التعلم بالقدوة وملاحظة النماذج.
٤ - التعلم بالمعرفة والتأمل والإدراك والرموز.

وكل مبدأ منها يتكامل مع المبادئ الأخرى في تناسق وتناغم، وكأن كل منها يمثل طابقاً محكماً في بناء شامخ اسمه السلوكية. وإذا كان كل طابق في البناء يقوم بوظائف مستقلة، ومن ثم يحتاج لإعداد مستقل حتى تكتمل منه الفائدة، فكذلك نجد أن لكل مبدأ من المبادئ الأربعة السابقة شروط ونتائج منفصلة على السلوك فيما سنرى في الصفحات التالية:

(أ) "بافلوف" والتطور نحو الاستجابة الشرطية

كانت صدفة من الصدف العلمية السعيدة التي أدت إلى تبلور ونمو في أهم موضوعات علم النفس على الإطلاق، ففي أثناء تجاربه على عمليات الهضم في الكلاب لاحظ العالم الفسيولوجي الروسي الشهير إيفان "بافلوف" *I. Pavlov* (١٨٤٩ - ١٩٣٦) الذي حصل على جائزة نوبل سنة ١٩٠٤ أن لعاب الكلاب يسيل ليس لأن الطعام يوضع في الفم فقط، بل لعدد من الظواهر الأخرى التي يرتبط ظهورها بتقديم الطعام مثل: سماع خطوات المجرب وهو يعد لتقديم الطعام، ومشاهدة المصباح الكهربائي وهو يضئ قبل تقديم الطعام، أو سماع صوت الجرس الذي يعلن عن قرب موعد تقديم الطعام. وقد أطلق "بافلوف" على هذه الظاهرة اسم " الإفراز النفسي [*] (انظر المرجعين: ١٩٠، ١٩١).

وقد ظن "بافلوف" أن مصدر هذه الظاهرة عوامل فسيولوجية لم يستطيع البحث العلمي الكشف عنها. ولهذا فقد أولاها اهتمامه بعد ذلك في سلسلة من التجارب تعتبر من أطول التجارب النفسية التي أجريت في تاريخ البشرية حتى الآن (انظر المرجعين: ١٩٠، ١٩١).

من الغريب أن "بافلوف" الذي أدت اكتشافاته إلى إرساء دعائم علم النفس المعاصر، كان يعتقد أن إقامة علم النفس كعلم مستقل أمر ميؤس منه، وظن في بداية حياته المهنية أن حل مشكلة الاستجابة الشرطية يكمن أساسا في علم وظائف الأعضاء. ومن هنا بدأ تجاربه ليكتشف في الحقيقة العوامل العضوية التي تؤدى بالكلب إلى إفراز اللعاب عند سماع المنبهات المرتبطة بتقديم الطعام أو رؤيتها.

وقد ولد "بافلوف" سنة ١٨٤٩ وتوفي سنة ١٩٣٦. وتلقى تعليمه المبكر في مدرسة لاهوتية على أمل أن يتحول كأبيه إلى " قس ". على أنه عدل عن ذلك بعد أن أطلع على عدد من الكتب في التشريح الفسيولوجى. وقرر أن يتخذ من العلم الطبيعي مهنته. ولهذا ألتحق بالرغم من مقاومة الأسرة بجامعة " سان بطرسبرج " وحصل على درجته الجامعية الأولي في وظائف الأعضاء سنة ١٨٧٥ (انظر المرجع: ١٧٩)

ولكي يتابع ميوله في البحث في وظائف الأعضاء ألتحق بكلية الطب، حيث أظهر قدراً كبيراً من النبوغ مما مكنه أثر تخرجه من كلية الطب من الحصول على منحة للدراسة في ألمانيا. ولم يمضى الكثير على عودته حتى تقلد وظائف علمية

(*) **Psychical secretion.**

هامة في موطنه بروسيا. فأصبح سنة ١٨٩٠ أستاذاً للعقاقير بأكاديمية الطب بجامعة سان بطرسبرج ورئيساً لقسم وظائف الأعضاء بمعهد الطب التجريبي، حيث بدأ يولي اهتمامه لسلسلة من التجارب لعمليات الهضم مكنته من الحصول على جائزة نوبل سنة ١٩٠٤.

وقد كانت صدفة أنه خلال تجاربه على الغدد اللعابية أكتشف ما أدى به بعد ذلك إلى ما يسمي بالاستجابة الشرطية، فقد لاحظ أن الكلاب يسيل لعابها لا لمسحوق اللحم عندما يوضع في فمها بل لمشهد الضوء، أو خطوات المجرب وهو يقدم لها الطعام.

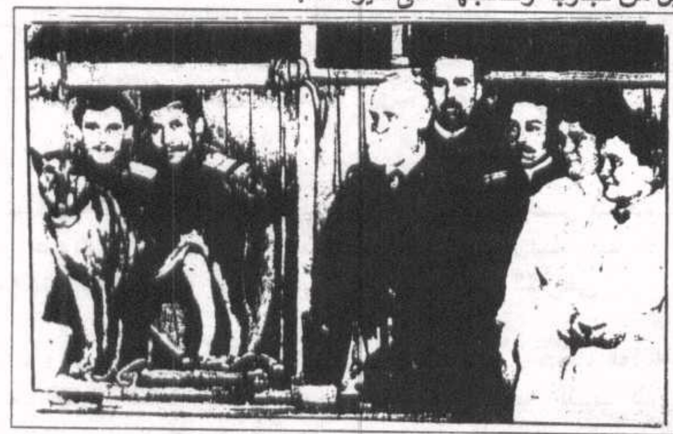
وما حدث بعد ذلك يعتبر درساً من دروس التقدم العلمي عندما تتفاعل العوامل الاجتماعية المساعدة والدأب الفردي معاً. فقد حدثت الثورة الاشتراكية وتكون الاتحاد السوفيتي وأظهرت الحكومة ميلاً شديداً لتشجيع البحث العلمي الطبيعي، ورأت في " "بافلوف" " عالماً فذا متحمساً قادراً على أن يحقق الشهرة للنظام، فأغدقت عليه المنح، وأمدته بالمساعدين والباحثين وأدوات البحث العلمي مما مكنه بعد ذلك من أن يقود أطول سلسلة من التجارب في التاريخ البشرى. وأصبح علم النفس السوفيتي مديناً لـ"بافلوف" في نشأته وتطوره حتى الآن.

وخلال عمله وتجاربه أكتشف "بافلوف" وطور كثيراً من المفاهيم التي لا يزال تأثيرها على علم النفس الأمريكي قوياً حتى الآن. فمفاهيم مثل التدعيم الإيجابي، والكف، والاستثارة، والانطفاء، والتعميم، والتمييز، والتحسن التلقائي جميعاً انبثقت من معمل "بافلوف" (انظر المراجع: ١٢٨، ١٣٠، ١٧٦، ٢٥٨).

لقد بنى "بافلوف" للسلوكية المعاصرة أساسياتها الأولى، ولم تكن كل المحاولات التالية بعده إلا طوابق تشيد طابقاً بعد طابق على نفس الأساس الذي يرتكز عليه البيت الذي أقام ""بافلوف"" دعائمه الأولي في معمله بسان بطرسبرج (انظر المرجعين: ١٩٠، ١٩١)

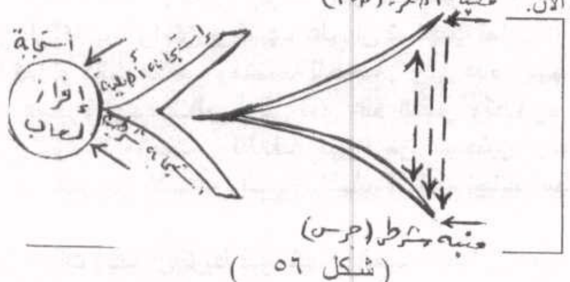
البناء العام لتجاربه كان يتخذ شكل دق جرس أو إضاءة مصباح بلون معين خلال تقديم الطعام، ويستمر في ذلك عدداً من المرات حتى يمكن للكلب أن يفرز نفس كمية اللعاب التي يفرزها طبيعياً أثناء الأكل عند سماع صوت الجرس، أو مشاهدة ضوء المصباح حتى دون أن يكون هناك طعام بالمرة. لقد تعلمت الكلاب أن تستجيب لأشياء غير ملائمة لإرضاء الحاجة للطعام نتيجة للارتباط الوثيق

الذي كان يحدث بين تقديم هذه الأشياء غير الملائمة بأشياء ملائمة لإشباع الحاجة وهى الطعام، لقد أصبح صوت الجرس (مثالاً) شرطاً لتقديم الطعام، وبهذا فهو يترك نفس الأثر على السلوك. لهذا يطلق العلماء على هذه العملية من التعليم اسم التعلم من خلال التشريط. أما الآن فدعونا قبل أن نستعرض أهمية هذا المبدأ الذي يبدو بسيطاً - أو نبقى قليلاً مع "بافلوف" في معمله، لنعرف مزيداً من التفاصيل من تجاربه ونتائجها على حيواناته.



شكل(٥٥)

"بافلوف" العالم الروسي والحاصل على جائزة نوبل سنة ١٩٠٤ يجرى مع مساعديه تجاربه في التعلم الشرطي على الكلاب. لقد استطاع من خلال هذه التجارب أن يعلم الكلب أن يفرز اللعاب حتى دون تقديم طعام حقيقي لمجرد سماع صوت جرس أو رؤية ضوء يسبب ما أطلق عليه " الإفراز النفسي". ويعتبر "بافلوف" باكتشافه هذه الظاهرة هو المؤسس الفعلي لنظريات التعلم التي تشكل عصباً رئيسياً في علم النفس الحديث. وتجاربه بهذا الصدد تعتبر من أطول التجارب التي أجريت في تاريخ البشرية حتى الآن.



(شكل ٥٦)

يبين أن ارتباط ظهور منه شرطي (جرس) بظهور منبه أصلى (طعام) يؤدى إلى تعلم الاستجابة للمنبه الشرطي

التعلم من خلال مبدأ التشـريط:

اتخذت تجارب " "بافلوف" " عن التشريط - التي أصبحت الدعامة الرئيسية لإنشاء نظرية التعلم وتطورها فيما بعد - اتخذت فيما يبين الشكل الخطوات التاليـة:

أ - تقديم الطعام للكلب الذي يستجيب آلياً بسيل من الطعام ويطلق على الطعام في هذه الحالة اسم المنبه الأصلي، أما اللعاب فهو الاستجابة الأصلية والعلاقة بين المنبـه الأصلي والاستجابة الأصلية في مثل هذه الحالة علاقة فطرية، أو انعكاسية تقاس بعد ذلك كمية اللعاب الذي يسيل من خلال أنبوب موضوع في فم الكلب قريباً من الغدة اللعابية.

ب - في المرات التالية يحاول المجرب أن يجعل ظهور المنبه الأصلي للطعام مشروطاً بمنبه آخر (صوت جرس) عدداً من المرات إلى أن تتكون رابطـة بينهما. ويطلق على المنبه الذي يشترط ظهوره قبل تقديم الطعام اسم المنبه الشرطي (*)

جـ - بعد تأكيد هذه الرابطة عددا من المرات، يبدأ المجرب في حجب المنبه الأصلي (الطعام) مع إظهار المنبه الشرطي ويحاول أن يقيس كمية اللعاب الذي يسيل. ويطلق " "بافلوف" " على كمية اللعاب التي تسيل عند ظهور المنبه الشرطي، وغياب المنبه الأصلي اسم الاستجابة الشرطية (*) أي استجابة أمكن تعلمها من خلال الخبرة.

(د) وجد "بافلوف" أن كمية اللعاب (الاستجابة الشرطية) في حالات ظهور المنبه الشرطي تكون تقريباً واحدة، مثلها مثل كمية اللعاب التي تسيل بوجود المنبه الأصلي. لقد تعلم الكلب وأصبح يتوقع الأكل بعد صوت الجرس. بعبـارة أخرى أمكن تشريط الكلاب، وأمكن إرغامهـا على أن تستجيب لمنبهات غير ملائمـة لها، وأن تقبلها كما لو كانت ملائمـة ومشـبعة للحاجـة. وفي هذه النتيجـة البسـيطة تكمن المساهمات المثيرة لهـذه النظريـة في نمو علم النفس وتطـوره فقد فتحت هـذه النتيجـة لـ"بافلوف" وزملائه ولطائفـة كبيرة من الباحثين والعلماء الباب على مصراعيه لعدد كبير من الأسـئلة والجهـود المثيرة لتقديم إجابات مقنعـة فمثلاً:

*** كم من مرات يجب أن تربط فيها ظهور المنبه الأصلي بالمنبه الشرطي**

(*) **Conditioned stimulus (CS).**
(*) **Conditioned response (CR).**

حتى ينجح الكلب في تكوين الرابطة ومن ثم الاستجابة للمنبه الشرطي على أنه المنبه الأصلي؟.

* وماذا لو أن المجرب حجب الطعام واستمر في دق الجرس هل يظل الكلب يستجيب بإفراز اللعاب أم يتوقف عن ذلك آجلاً أو عاجلاً ؟.

* أو ماذا لو أن قرع الجرس كان يرتبط أحياناً بظهور الطعام وأحياناً لا يرتبط هل تستمر الاستجابة بنفس القوة ؟.

* أو ماذا لو أن التنبيه الشرطي لم يكن منبهاً واحداً: بل كان عدداً من المنبهات تظهر سابقة على ظهور الطعام... هل سيتعلم الكلب أن يميز بين المهم أو الأهم منها ؟.

هذا عدد محدود من الأسئلة التي تثيرها هذه النظرية، وفيما يلي بعض الإجابات المختصرة الكاشفة عن العمليات الرئيسية التي يتم من خلالها التعلم الشريطي:

١ - لكي تنجح في تعليم الحيوان أن يستجب للمنبه الشرطي (الجرس) نفس استجابته للطعام، لابد أن يقترن حدوث المنبهين في وقت واحد، أو أن يسبق المنبه الشرطي ظهور المنبه الأصلي، على أن لا يكون الفرق الزمني طويلاً وإلا حدثت مشتتات أخرى تمنع الحيوان من اكتشاف الرابطة بين المنبهين. ويعتقد "بافلوف" أن الزمن المثالي هو نصف ثانية، إما أن قصر الزمن عن ذلك كثيراً فإن المنبه الشرطي يفقد معناه أيضاً ولا يؤدى إلى الاستجابة المرغوبة.

٢ - يحدث تعميم في الاستجابة للمنبه الشرطي، فيستجيب الكلب بإفراز اللعاب إلا لصوت الجرس الذي يقترن بالطعام ولكن لكل صوت مماثل له. وكأن هناك خلطاً قد حدث بين المنبه الشرطي والمنبهات المماثلة. على أن الاستمرار في اقتران منبه شرطي معين بظهور الطعام... سيؤدى إلى تمييز ودقة في إدراك المنبه الشرطي.

٣ - يتعلم الحيوان التمييز، والتفرقة بين المنبهات الشرطية من خلال تكرار ظهور منبه شرطي معين دون المنبهات الشرطية المماثلة، ومن المعلوم أن كفاءة التشريط تقاس بمقياس القدرة على التمييز بين المنبهات المماثلة. فيفرق الحيوان أيها بالضبط سيأتي بالفائدة، وأيها لن يفيد. وعندما ينجح الحيوان في التمييز بين

المنبهات ينجح أيضاً في كف استجاباته لكل المنبهات التي لا يرتبط ظهورها بالمنبه الأصلي.

٤ - يتعلم الحيوان الاستجابة لا لمنبه شرطي واحد فحسب بل يمكن أن يتعلم الاستجابة لسلسلة من المنبهات الشرطية، ففي تجربة لأحد تلامذة "بافلوف" (عن ٢٥٨) وجد أن إعطاء حقنة مورفين (منبه أصلي) للكلب يؤدى إلى الغثيان والقيء، (استجابة انعكاسية أصلية). فحدث بعد ذلك أن الكلب كان يستجيب بالقيء والغثيان (الاستجابة الشرطية) لا لرؤية الحقنة (المنبه شرطي ١)، بل أيضاً للصندوق الذي يحتوى على الحقنة (منبه شرطي ٢)، وقطعة القطن المبللة بالكحول المعدة لتظهير البقعة من الجلد التي سيتم حقنها (استجابة شرطية ٣). ويطلق على هذه العملية: المستويات العليا من التشريط (*) التي من خلالها استبدال سلسلة من المنبهات الشرطية بمنبه شرطي واحد. بحيث أن كل منبه واحد منها يؤدى إلى حدوث الاستجابة الشرطية.

٥ - نظراً لأن العلاقات بين الأشياء في البيئة تتغير من وقت إلى آخر، فإن من الضروري أن تكون الرابطة التي تكونت بفعل التشريط غير دائمة، وإلا فإننا سنفتقد المرونة التي تتطلب استجابات مختلفة للتغيرات في البيئة، وهذا ما يحدث أيضاً في عالم الحيوان فعندما تختفي الرابطة بين المنبهات (صوت الجرس وإحضار الطعام)، فإن الاستجابة للمنبه الشرطي ستنطفئ وتتلاشى تدريجياً، وهذا أيضاً نوع آخر من التعلم يتمكن الكائن من خلاله أن يتنبأ بأن ما كان يصلح في السابق في إرضاء الحاجة لم يعد صالحاً لإرضائها.

على أن حدوث الانطفاء لا يعني التلاشي الكامل للاستجابة للمنبه الشرطي. فمجرد إعادة الرابطة يبين ظهور الطعام وصوت الجرس ولو لمرة واحدة بعد انطفاء الاستجابة، فإن الكلب يستجيب من جديد وبقوة لصوت الجرس. ويطلق على هذه العملية اسم التحسن التلقائي (*) ومعناها أنه تمكن الآن العودة إلى ما سبق أن تعلمه الحيوان من قبل وبعد عدد أقل من المرات في الربط بين المنبه الأصلي والشرطي.

والآن ما الذي تعنيه هذه الحقائق بالنسبة لنا كبشر ؟ وما هي أوجه الخلاف بين طرقنا في التعلم، والطرق التي تستخدمها الحيوانات في تعلمها؟.

(*) **Higher order conditioning.**

(*) **Spontaneous recovery.**

نظرة من المعمل البافلوفي على الواقع الحي:

هل استحق "بافلوف" تلك الشهرة نتيجة لما أثبته من حقائق خاصة بعملية التعلم من خلال التشريط ؟.

الحقيقة إن إجابة هذا السؤال تختلف. فقد أجاب البعض على النحو الذي أجاب به الكاتب الانجليزى الساخر جورج برناردشو (*G. Bernard Shaw*) الذي كان من رأيه أن "بافلوف" يعتبر " أمير التفاهات العلمية بلا منازع " (عن ٩٤)، إذ لم يكن كل ما فعله "بافلوف" - بالنسبة لشو - إلا خمسة وعشرين سنة من العمر قضاها في تجارب على الكلاب لكي يثبت أن هذه الحيوانات المسكينة يسيل لعابها لمشهد الضوء أو لصوت الجرس وليس للطعام وحده، وكل ما استطاع أن يصل له "بافلوف" - ولا زال هذا رأي الكاتب الإنجليزي الساخر - هو أن العادات أو الاستجابات الشرطية يمكن صناعتها من خلال الاقتران في حدوث المنبهات. ومن منا لا يعرف ذلك؟ أيستحق إثبات هذه الحقيقة تلك الـ ٢٥ سنة من التجارب؟ (عن أيزنك مرجع رقم ٩٤).

إن الأمر في حقيقته ليس بالبساطة التي عرضها الكاتب الانجليزى على هذا النحو الساخر، وإلا لأتهمنا كل العلوم - سلوكية أو طبيعية - بمثل هذا الاتهام، ألم يقض أسحق نيوتن مثلاً، أكثر من عقدين في حياته لكي يثبت أن الأجسام إذا تركت معلقة دون سند ستسقط على الأرض، أليس كل منا - حتى الأطفال - يعرفون ذلك ؟ (انظر مرجع ٩٤).

وقد رأينا من قبل (الفصل الأول والثاني) أن التفكير العلمي في صميمه معرفة منهجية، وهو بهذا المعنى لا يهمه تأكيد واقعة، ثابتة، أو نفيها، بقدر ما يهمه الكيفية التي يثبت بها ذلك. ذلك لأن العالم ملئ بالوقائع المتشابكة والمتداخلة، وما يثبته العالم في الحقيقة هو أن بعض هذه الوقائع المتشابكة يمكن فهمها ووصفها على نحو دقيق في شكل قوانين علمية وبالتالي من الممكن تطويعها للتطبيق. بعبارة أخرى، فإن العلم في جوهره محاولة منهجية للبحث عن الأسباب، وعن تعليل الظواهر التي تملأ حياتنا اليومية، وحين ينجح العالم في ذلك تأتي مرحلة التحكم في الواقع، وتطويعه بصورة أفضل لحاجتنا العلمية.

وبالرغم من أن الفائدة العلمية المباشرة للعلم ليست هي المحك الوحيد لقيمة البحث العلمي، فإنها بلا شك تأتي كبرهان على أن تراكم المعرفة العملية ليست أمراً عابثاً كما يحلو للساخرين أن يرددوا.

وسنركز هنا، على بعض النتائج العلمية المباشرة التي أدت إليها هذه المبادئ البسيطة التي اكتشفها "بافلوف": فمن ناحية كان من الميسور للعلماء أن ينتقلوا من سلوك بسيط كسيولة اللعاب إلى جوانب معقدة من السلوك محاولين إخضاعها لنفس المبدأ. بعبارة أخرى، فإنه أصبح من الميسور النظر إلى الجوانب المختلفة من السلوك الإنساني العادي والشاذ على أنه يمكن اكتسابها بنفس هذا الشكل. خذ على سبيل المثال، الأمراض النفسية التي تعانى منها والمخاوف المرضية الشاذة من بعض الأشياء التي لا ضرر منها في الواقع، لقد أمكن، لأول مرة - النظر إلى كافة الأمراض النفسية على أنها استجابات وعادات شاذة تكتسب بفعل خبرات خاطئة، ولم يعد المعالجون النفسيون ينظرون للاضطراب النفسي على أنه نتاج لغرائز طبيعية، أو صراعات داخلية، بل على أنه سلوك نكتسبه من البيئة بفعل سلسلة من الارتباطات السيئة بين المنبهات المختلفة.

وقد اكتسب " "واطسون" " وهو أحد أعلام علم النفس المشهورين - شهرته من خلال انتقاله بتجارب " "بافلوف" " من الكلاب إلى البشر، ومن معامل وظائف الأعضاء إلى الحياة الإنسانية. واستطاع بنجاح أن يخلق خوفاً مرضياً لدى أحد الأطفال بطريقة تجريبية في داخل معلمه وذلك بأن عرض الطفل لفأر أبيض عدداً من المرات، وفى كل مرة يقرع صوتاً حاداً مفزعاً عندما يظهر الفأر، لقد كان هدف " "واطسون" " أن يبين أن المخاوف المرضية ماهى إلا استجابات شرطية يمكن أن نكتسبها نتيجة للربط بين ظهور منبهات محايدة (كالفأر) والمنبه الشرطي وهو الصوت الفزع، وقد نجح " "واطسون" " في إثبات ذلك فعلاً: إذ تحول مشهد الفأر المحايد إلى مصدر لفزع الطفل الصغير بعد سبع مرات من تعرضه للفأر ومقروناً بهذا الصوت المفزع. فكان الطفل يصرخ بفزع شديد عندما كان يشهد الفأر، وأخذت مخاوفه تتعمم نحو كل الأشكال الفرانية والمتشابهة للفأر كالأرانب والكلاب تماماً كما أثبت "بافلوف" من قبل (المراجع: ٥٠، ٥٤، ٢٤٧).

وما ينطبق على المخاوف المرضية ينطبق أيضاً على كثير من مصادر السلوك في الحياة فالقلق، والتفاؤل والتشاؤم جميعها يمكن تفسيرها على أنها استجابات شرطية لمنبهات اكتسبت قوتها بسبب



(شكل ٥٧)

في مدينة بانكوك بتايلاند شاهد المؤلفان أن هذا الشخص قد أحاط جسمه بثعابين عملاقة لجذب انتباه السائحين. ومن الطريف أن السائحين يتشجعون تدريجياً على لمس الثعبان إلى أن ينجح بعضهم في فترة قصيرة من التصرف نحو الثعابين بصورة أكثر اطمئناناً مكنتهم من مقاومة الخوف المتراكم من قبل.ولا يدرى هذا " الحاوى " أنه بهذه الطريقة حقق مبدأ رئيسياً من مبادئ علم النفس وهو أن سلوك الخوف يخضع للتعلم والاكتساب، وأن ما يمكن تعلمه يمكن أيضاً التوقف عن تعلمه من خلال ملاحظة الآخرين والاقتداء بتصرفاتهم.

ارتباطها بأحداث تبعث على الضرر كالتشاؤم من قطة سوداء لأن رؤيتها اقترنت بحادثة، أو قد تبعث على النفع كالتفاؤل من ارتداء قطعة ملابس معينة لأن ارتدائها ارتبط باستلام رسالة تحمل خبراً سعيداً.

وإذا كانت بعض أشكال السلوك السيئة يمكن اكتسابها فإنه يمكن أيضاً الشفاء منها وعلاجها بنفس المبادئ البافلوفية. فما نتعلمه يمكن أن نتعلم أن لا نتعلمه، ولهذا حاولت إحدى المعالجات النفسيات (المرجع ١٤٩) أن تعمل على إزالة مخاوف أحد الأطفال ممن الحيوانات الفرانية إزالة كاملة بأن أخذت تعرضه

تدريجياً للمنبهات المخيفة في الوقت الذي كان الطفل يأكل فيه طعامه باسترخاء ولذة. لقد كان الموضوع المخيف وهو الفأر يظهر عن بعد لا يهدد أمن الطفل، ثم - تبدأ - تقريبه تدريجياً، وفي كل مرة يقدم فيها تعطى للطفل قطعة من الحلوى، وهكذا أمكن تقريب الموضوع المخيف إلى أن أمكن وضعه على مائدة الطعام والطفل يأكل دون أن تثور أي مخاوف وفي فترة قصيرة، وهكذا حدث الشفاء من الخوف كاستجابة شرطية بربط المنبه المخيف (الفأر أو الظلام) بمنبه يبعث على السرور أو الإسترخاء مثل قطعة من الحلوى أو لمس الطفل أو حضنه بحب في المواقف التي تثير إنفعالاته المرضيه، أو تشجيعه وتطمينه على أنه لا خطر هناك، ولهذا فإن الخوف من الثعابين يختفى لدى الأطفال ما لم تحدث خبرة انفعالية حادة (كالتخويف) عند ظهورها (انظر الصورة الآتية).

والقوانين السلوكية مثلها في ذلك مثل القوانين في العلوم الطبيعية أو البيولوجية يمكن استخدامها للنفع والفائدة كما يمكن استخدامها للضرر والتدمير، كما بحث في بعض أشكال الدعاية السياسية



(شكل ٥٨)

الطفل الذي ينمو في عائلة مهنتها صيد الثعابين يشب وهو لا يخشاها، كما تشير صورة هذا الطفل المصري من قرية " أبو رواش " ويدل هذا على أن الخوف يكتسب نتيجة للاستجابات الإنفعالية الحادة من البالغين عند ظهور الثعابين.

فلقد كان هتلر يجعل ظهوره في الشارع أو في الأماكن العامة، أو خلال الاحتفالات مقروناً بشتى أنواع الإثارة، والضجيج الموسيقى العسكرية، وهو

بذلك كان يطبق بوعي أو دون وعي، أحد مبادئ التشريط الرئيسية: فلكي يكتسب قوة في أعين الآخرين (كاستجابة شرطية) كان يجعل ظهوره مقروناً بالمنبهات الدالة على ذلك.

ويلاحظ المحللون السياسيون (٢٤١) أن إسرائيل تستخدم مع العرب أساليب هدفها في النهاية تشريطهم بحيث يستجيبون لها بسلبية واستسلام وخوف. وذلك بإظهار إسرائيل كدولة لا تقهر، أو أن تقوم مابين الحين والآخر بهجوم عسكري كاسح، أو بأن يستجيب بعنف لأي بادرة على القوة العربية. ومن الغريب أن كثيراً من الأساليب الدعائية العربية تشجع على تدعيم هذه الصورة بأن تبالغ في إظهار التفوق الإسرائيلي بدلاً من التركيز على التقدير الموضوعي لجوانب القوة والضعف.

وعلى أية حال، فإن الاستخدام السئ للتشريط لا يقلل من أهمية هذا المبدأ في حياتنا الإنسانية، فليس هناك في الحقيقة قانون علمي حسن وآخر شرير وإنما هناك أشخاص أو جماعات تستخدم هذه القوانين بطريقة ضارة أو نافعة.



(شكل ٥٩)

استطاع هتلر أن يستفيد بمبادئ التشريط في الدعاية لشخصيته وقوته مما مكنه بعد ذلك من السيطرة التامة على ألمانيا والحزب النازي

التعلم من العاقبة

في كل لحظة من حياتنا لا نتوقف عن التصرف أو السلوك، فنحن إما نتكلم أو نفكر بصوت غير مسموع، نبكي أو نضحك، ننصت لأحد أو نخاطب أحداً، نحتد أو نغضب أو نبتسم ونضحك، نقترب من الآخرين أو نبتعد عنهم... إلخ.

ونحن نرغب دائماً من هذا التصرف أو ذاك أن نحقق هدفاً معيناً أو نشبع رغبة ما. ويحدث أحياناً أن بعض هذه التصرفات قد تؤدى إلى التغيرات المرغوبة. فنجد هدفنا

قد تحقق، سواء كان موضوع الهدف هو التأثير في الآخرين أو تحقيق رغبة شخصية لا دخل بالآخرين فيها. ويجعلنا ذلك نشعر بأن هذا التصرف يعود علينا بنتائج إيجابية. فنجد أنفسنا نكرر هذا التصرف في المواقف المماثلة إلى أن يصبح خاصية سلوكية مكتسبة دائمة.

خذ على سبيل المثال، الطالب الذي ينصت لأستاذه ولكنه يجد نفسه عاجزاً عن فهم نقطة معينه ولهذا فهو يطرح سؤاله على أستاذه فإذا بعلامات الارتياح تظهر على الأستاذ مستحسناً من تلميذه هذا السؤال. أن الظن الغالب هو أن حماس هذا الطالب بعد ذلك سيزداد لإلقاء المزيد من الأسئلة على أستاذه هذا، وعلى غيره في المواقف المماثلة. لقد أخذ سلوكه القائم على حب السؤال يتدعم ويقوى نتيجة للعائد الجميل الذي جاءه من أستاذه.

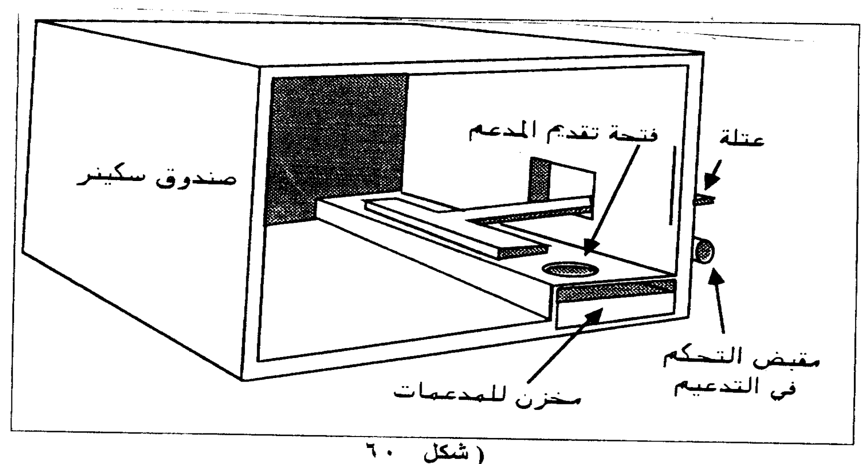
لكن كثيراً من التصرفات لا تؤدى أحياناً إلى العاقبة التي نرجوها ماذا لو أن الطالب في المثال السابق ألقى سؤاله فإذا بأستاذه بدلاً من أن يجيبه على سؤاله يأخذ في التهكم أو السخرية منه ومن سذاجته في طرح الأسئلة - أن الأرجح إن رغبته قد تنطفئ بعد ذلك ولن يقدم بعد هذا على طرح المزيد من الأسئلة.

من هذا نرى أننا نكتسب جزءاً كبيراً من سلوكنا من خلال الآثار التي يتركها هذا السلوك على البيئة.

وقد استطاع عالم من هارفارد هو " سكينر " ***(B.F. Skinner)*** أن يجعل من هذه الحقيقة موضوعاً لنظرية في التعلم لا تقل قيمتها عن نظرية " "بافلوف" " تطلق عليها أسماء مختلفة منها التعلم بطريق التدعيم، أو التعلم بالعاقبة (*) أو التعلم الفعال (**).

وإذا كان تصور " "بافلوف"" يقوم فيما شرحنا على أساس النظر للسلوك على أنه استجابات شرطية تحدث على نحو آلي نتيجة للرابطة التي تتكون بين المنبهات الأصلية، والمنبهات الشرطية، فإن منهج " سكنر " يقوم في مجمله على أساس أن السلوك هو حصيلة ما يؤدى له من نتائج أو آثار. وأجرى لتحقيق ذلك سلسلة من التجارب باستخدام ما أسماه صندوق سكينر (انظر الشكل ٦٠).

(*) **Consequence.**
(**) **Operant conditioning.**

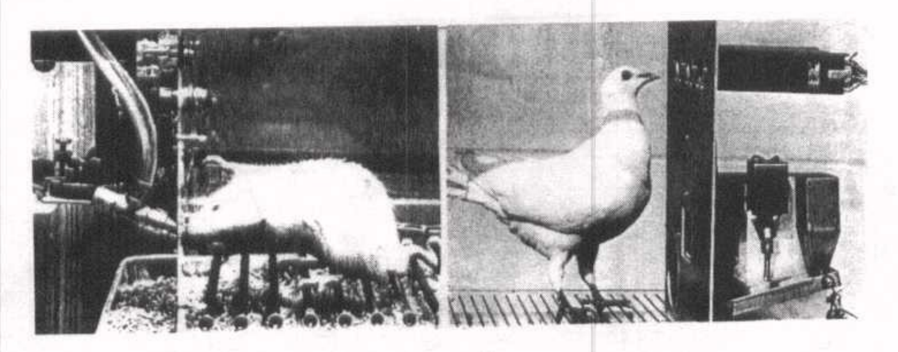


(شكل ٦٠

صندوق سكينر الذي صممه بنفسه ليثبت باستخدامه أن تدعيم الاستجابة يؤدى إلى تقويتها وتزايد حدوثها.

ولهذا فقد كان البناء العام لتجاربه يأخذ شكل نقل فأر جائع " أو حمامة " في صندوق به وعاء من الطعام لا يسقط منه الطعام للحيوان الجائع إلا إذا نجح في الضغط على أحد الرافعات المثبتة بداخل الصندوق، وبالطبع فقد كانت تصدر من الفأر استجابات عشوائية متعددة عندما كان ينقل للصندوق.

وعندما كان الفأر يضغط بالصدفة على الرافعة يبدأ في السقوط من الوعاء، أي يحدث تدعيم للاستجابة. وعلى هذا فإن الحيوان في تجارب " سكينر " لم يكن لينتظر تعلم الاستجابة لمنبه يتكرر ظهوره - كما هي الحالة عند "بافلوف" - بل كان عليه أن يتعلم أولاً أن يظهر استجابة أو سلسلة من الاستجابات الفعالة في الوصول للهدف. ومن هنا يطلق على هذه النظرية اسم التشريط الفعال للإشارة إلى أن بالإمكان تقوية جوانب معينة من السلوك إذا ما أعقبناها بالتدعيم، وهذا ما كان يحدث بالفعل فقد كانت الاستجابة الصحيحة تتزايد بوضوح في سلوك الحيوان بعد ذلك.



(أ)

(شكل ٦١) باستخدام " سكينر " الحمائم والفئران ليثبت أنه يمكن تعليمها كثيراً من جوانب السلوك البسيط والمركب من خلال التدعيم.

وفي بعض التجارب التي كان يجريها " سكينر " على الحمائم، جعل الوصول الهدف - وهو سقوط الطعام، مرهونا لا باستجابة واحدة فقط - أي الضغط على الرافعة - بل بسلسلة من الاستجابات كالقيام بالنقر بطريقة إيقاعية معينة، أو بعد أداء خطوات على فترات زمنية معينة (تبدو الحمائم خلالها وكأنها ترقص)، وقد استطاع " سكينر " باستخدام المبادئ التي توصل إليها أن يشكل سلوك حيواناته وطيوره بطريقة لم يسبق لها مثيل في تاريخ البشرية فقد استطاع أن يعلم بعض الحيوانات أن ترقص، وأن تعزف ألحاناً، وأن تلعب بعض اللعبات المعقدة كتنس الطاولة (أنظر: ١٢، ٢٢٧، ٢٢٨، ٢٢٩).

ولهذا تعتبر النتائج التي توصل لها " سكينر " في تشكيل سلوك الحيوانات من أكثر المصادر التي أخذ العلماء ينهلون منها محاولين تطويعها للخدمات في المجالات المختلفة، من تربية، وسياسة، وصحة عقلية، وصناعة، وقضايا الإصلاح والتطور الاجتماعي، مما جعل من هذه النظرية، من أخطر النظريات التي قلبت كثيراً من مفاهيمنا عن الأشياء رأساً على عقب، ولهذا فلابد من نظرة لأهم المبادئ السلوكية التي تحكم تشكيل السلوك وفق سكينر:

العوامل الفعالة في تعلم السلوك

فيما يلي بعض المبادئ الرئيسية التي تبين أنها تساعد على شيوع استجابة أو أنماط من الاستجابات السلوكية:

١ - التدعيم الإيجابي (*):

يشير مفهوم التدعيم بشكل عام إلى أي فعل يؤدى إلى زيادة في حدوث استجابة معينة، أو تكرارها. فسقوط الطعام أثر الضغط على الرافعة في الصندوق يعتبر مدعماً يساعد على كفاءة تعلم الاستجابات الصحيحة. أما التدعيم الإيجابي فيشير إلى مختلف المكافآت أو الإهتمام أو أي فعل يؤدى ظهوره إلى زيادة في السلوك الذي نرغب في تشكيله، ومن الأمثلة على ذلك تقديم قطعة من الحلوى للطفل بعد أن يرتب سريره، أو ينظف حجرته أو يقوم بأداء واجبه المنزلي.

وقد يكون التدعيم الإيجابي مشبعاً لحاجة أولية، أو دافعا لإرضاء حاجة بيولوجية ضرورية لبقاء الإنسان (أو الحيوان) وذلك مثل الطعام والشراب، والجنس. ومن المعلوم أن هذا النوع من التدعيم هو الذي يستخدم في تجارب الحيوانات، فسقوط الطعام أو الشراب، أو انفتاح باب موصل لأنثى الفأر، أثر الضغط بطريقة معينة على الرافعة تعتبر جميعها مدعمات إيجابية أولية مباشرة (انظر المرجع ٥).

وقد يكون التدعيم اجتماعيا يتمثل في تلك الأساليب التي تستخدم لزيادة الجوانب المرغوبة في السلوك الإنساني، وذلك مثل المدح والتقريظ والتشجيع، وإبداء الإهتمام عند ظهور سلوك مرغوب، ومن المؤكد أن التدعيم الإيجابي الاجتماعي من العوامل التي تقوم بدور هام في الحياة الاجتماعية الإنسانية بشكل عام، وقد أثبت نجاحه في كثير من ميادين التطبيق مثل التربية، واكتساب اللغة، العلاج لمشكلات الأطفال والمرضى والسلوك الاجتماعي.

فالتعبير للشخص عن رضانا عن سلوك معين، أو تشجيعنا اللفظي والعملي تؤدى إلى تغيرات ملموسة فس سلوكه وأفكاره.

(٢) التدعيم السلبي:

عندما يبدأ أحد الأطفال في البكاء والصراخ، ولا يتوقف إلا إذا حملته أمه فإنه يقوم في الحقيقة بعملية تدعيم سلبي. لأن التدعيم السلبي هو

(*) **Positive reinforcement.**

التوقف عن إظهار منبه منفر أو كريه (الصراخ) عند ظهور الاستجابة المرغوبة (حمل الأم لطفلها)، والتدعيم السلبي يشبه التدعيم الإيجابي من حيث أن كليهما يؤديان إلى شيوع في جوانب مرغوبة من السلوك. لكنهما يختلفان من حيث أن التدعيم الإيجابي يتضمن منح إثابة، أو تقديم مدعم محبوب (بيولوجي أو اجتماعي) عند ظهور الاستجابة المرغوبة، أما التدعيم السلبي فيتضمن التوقف عن تطبيق مدعم كريه عند ظهور السلوك المرغوب.

والتدعيم السلبي قد يكون أحياناً بيولوجياً (كالتوقف عن تجويع الفأر بعد أن يظهر نمطاً مقبولاً من الاستجابات) وقد يكون اجتماعيا (كتوقف الطفل عن البكاء في المثال السابق)، أو التوقف عن الإضراب عن العمل بعد النجاح في تحقيق بعض المكاسب المادية، أو بعض المكاسب الخاصة بشروط العمل.

(٣) العقاب: (*)

قد يعنى العقاب إظهار منبه مؤلم ومنفر عند ظهور سلوك غير مرغوب من الشخص ولهذا فهو يختلف عن التدعيم السلبي. لأن الهدف من التدعيم السلبي هو زيادة في شيوع سلوك مرغوب، أما العقاب فهو التوقف عن سلوك غير مرغوب. وكمثال على العقاب ضرب الطفل عندما لا يقوم بواجباته المنزلية، أو طرد التلميذ من الفصل أثر استجابات اجتماعية غير ملائمة (إثارة الضجيج مثلاً) أو تجاهل تصرف غير مرغوب كعدم الضحك على نكتة لا تقال في موقعها الملائم.

ويأخذ العقاب أحياناً شكل إبعاد الشخص (أو الحيوان) عن موقف قد يعود عليه بالفائدة أو بحرمانه من مدعم إيجابي سابق مثل الفصل من العمل، أو التوقف عن إظهار علامات الود والصداقة أثر تصرف نعتبره جارحاً أو غير لائق. ويأخذ هذا الشكل من العقاب أحياناً تغريم الاستجابة المرفوضة عند ظهورها، ويسمى هذا الأسلوب تكاليف الاستجابة (**)، وتعبر الجزاءات المادية التي تفرض على السائقين عند خرق علامات المرور مثالاً طيباً على هذا النوع. وكمثال على هذا أيضاً عندما نخفض درجة التلميذ إذا ما ضبط وهو يغش.

وبالرغم من أن العقاب قد يفيد في توقف السلوك غير المرغوب، إلا أن الدراسات التي أجريت على الحيوانات والإنسان بينت أن قد لا يكون فعالاً دائماً في تغيير السلوك، فمن عيوبه أن تأثيره مؤقت فعادة ما يرجع السلوك غير المرغوب للظهور في مواقف أخرى.

(*) Punishment.

(**) Response cost.

إطار شارح ١٩
الطفلة مروة

مروة.. ضحية جديدة لمسلسل ضرب التلاميذ



بالرغم من التعليمات المشددة المستمرة لوزير التربية والتعليم بعدم اللجوء الى استخدام الضرب فى المدارس.

فإنه مازال هناك من يضربون بتلك التعليمات عرض الحائط ويصرون على استخدام اسلوب العنف فى التعامل مع التلاميذ بسبب أو بدون سبب.

هذا ما تؤكده تلك الواقعة المؤلمة التى وقعت يوم ٩٨/١٠/٢٩ بمدرسة اسكو الاعدادية المشتركة بمركز الصف.

عندما تسبب احد المدرسين بالمدرسة فى كسر يد احدى التلميذات اثناء صعودها السلم للوصول الى فصلها فى الدور الخامس، نتيجة لضربه لها بالعصا من الخلف للإسراع فى الصعود رغم ازدحام السلم بالتلاميذ مما أدى الى سقوطها على يدها اليمنى واصابتها بكسر.

وبالرغم من ذلك استمر المدرس فى ضربه للتلاميذ للإسراع فى الصعود الى فصولهم دون اى مبالاة بإصابة «مروة» التى أدى الاهمال فى سرعة علاجها بالمدرسة الى اصابتها بمضاعفات وحدوث تجمع دموى داخلى فى ذراعها مما ترتب عليه صعوبة علاج الكسر خوفا من حدوث صديد بالذراع.

هذا ما تؤكده تقارير الأطباء ووالد الطفلة مروة محمود امام الذى يقول بتأثر شديد وهو يكاد يبكى هو احنا عشان غلابة أولادنا ليس لهم أى قيمة؟!!!

يرضى مين ده فى أن تظل ابنتى «مروة» فى الصف الاول الاعدادى من الساعة ١١ صباحا حتى الساعة ٣ مساء مصابة بكسر فى ذراعها بالمدرسة بسبب العشوائية فى ضرب التلاميذ ولا أحد يحاول اسعافها بالرغم من انها ظلت تصرخ من شدة الالم طوال تلك الفترة وعندما ذهبت لمدرسة الفصل وهى تبكى بشدة ترجوها الذهاب الى المستشفى الذى يبعد عن المدرسة حوالى ١٠ أمتار فقط او النزول الى الممرضة الموجودة بالمدرسة رفضت هذا وقامت بجذب يدها لترد لها الكسر مكانه وقالت لها اجلسى مكانك ليس بك شىء!!

وظلت ابنتى تصرخ من الالم حتى حضرت الى المنزل (الذى يقع أمام المدرسة) فى حالة سيئة للغاية.

بالطبع اخذتها فورا وذهبت الى مستشفى الصف المركزى وهناك قاموا بعمل أشعة لها على اليد اليمنى وتبين وجود كسر وقاموا بتحويلها الى مستشفى الحوامدية العام لعدم وجود اخصائى عظام لديهم!!

وعندما ذهبت الى مستشفى الحوامدية قالوا لى من الصعب تجبيس ذراعها الان لانه كان لابد من القيام بعملية التجبيس وقت حدوث الكسر كما أن جذب الذراع أحدث تجمعا دمويا فى الذراع لابد من علاجه اولا لمدة ١٠ ايام ثم نقوم بعلاج الكسر.

وبالطبع طوال هذه الفترة تعانى ابنتى الاما شديدة فى ذراعها وأصبحت لا تستطيع النوم ليلا ولا نهارا إلا بأخذ المسكنات وذلك كله نتيجة الاهمال الشديد وعدم المبالاة فى اسعاف ابنتى فى الحال.

ويضيف قائلا قد تكون اصابة ابنتى هذه غير مقصودة ولكن ما يثيرنى هذا الاهمال الشنيع.

لذلك قمت بعمل محضر فى مركز الصف لإثبات هذه الحالة من الاهمال بتاريخ ١٠/٢٩ محضر رقم ٦٠٢٦.

وكل ما أريده ان تصل صرختى هذه الى السيد وزير التعليم لاتخاذ اللازم ضد المسئولين عن هذا الاهمال الصارخ وعلاج ابنتى التى لا اعرف مصير ذراعها بعد اصابتها بتلك المضاعفات.

يعتبر العقاب شكل من أشكال تعديل السلوك... ولكن نظريات التعلم تثبت أن تأثيره غير فعال خاصة إن تم بشكل عشوائي، ولعل أسوأ مافى العقاب أنه يخلق إحساساً بالخوف والقلق مما يدفع الضحية إلى كراهية الشخص المعاقب والمكان الذي يتم فيه العقاب. ولهذا فإن كثيراً من المخاوف الاجتماعية أو كراهيته الوظيفية والمدرسة تكون بسبب ارتباط هذه الأماكن بالعقاب. وتمثل الصورة السابقة التي نشرتها الأهرام المصرية في سنة ١٩٩٨ حالة الفتاة مروه التي تسبب ضربها في كسر ذراعها. هل من الممكن أن تتصور بأن هذه الفتاة يمكن أن تشعر بالراحة عندما تذهب إلى مدرستها كل صباح ؟؟. هل من الممكن لهذه الطفلة وأمثالها أن تتعلم جيدا في ظل هذا المناخ المهين؟!

والعقاب قد يؤدى أيضا لظهور أنماط سلوكية جديدة غير مرغوبة وأسوأ في تأثيرها من السلوك الأصلي الذي يعاقب، فعقاب الطفل بالضرب لأنه أهمل مرة في واجبه قد تدفعه في المرات التالية إلى الهروب من المدرسة أو الكذب بانتحال أسباب غير واقعية، أو بالخوف والقلق من الجو الدراسي. مما قد يؤثر في مستقبله الدراسي كله بعد ذلك.

(٤) متي يكون التدعيم فعالاً؟

لكي ينجح التدعيم في إعطاء النتيجة المرجوة فلابد من شروط منها:

أ - أن يكون ملائماً ومرغوباً من الكائن، أي يجب أن تكون له قيمة ما لدى الفرد فقد ينشط أحد الأطفال في الظهور بمظهر جيد إذا ما وعدته بقطعة نقدية، بينما لا يؤثر ذلك في سلوك طفل آخر. والفرد الواحد قد تختلف استجاباته لنفس المدعم من وقت إلى آخر بحسب إحتياجاته ورغباته في اللحظة التي يقدم فيها التدعيم. فقد يتوقف أحد الأطفال عن البكاء إذا قدمت له قطعة من الحلوى، لكنه قد يرفض هذا " الثمن " في موقف آخر لا يكون فيه جائعا.

ب - أن يكون فورياً أثر الاستجابة المرغوبة، وإلا قد يفقد دلالته إذا جاء متأخر كثيراً عن موعده فيرتبط بجوانب من السلوك تختلف عن السلوك الأصلي الذي تدعمه.

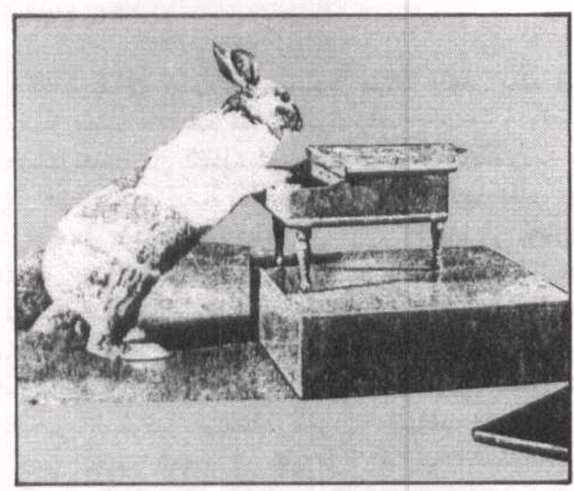
جـ - التدعيم المتقطع أفضل من التدعيم المستمر. وعلى سبيل المثال كان " سكينر " يقارن بين حيوانات يعلمها بعملية تدعيم مستمرة لبعض الاستجابات بتقديم الطعام فوراً وفي كل مرة تنجح فيها بالضغط على المزلاج، بحيوانات أخرى يتم تدعيم نفس الاستجابة لديها بفعل التدعيم المتقطع، حيث يؤدى الضغط على المزلاج على ظهور الطعام بين الحين والآخر، فيلاحظ تفاوتاً شديداً في سلوك النوعين من الحيوانات من حيث قوة تعلم الاستجابة الصحيحة، ففي الحالة الأولى استمرت الحيوانات في تكرار الاستجابة التي تعلمتها - حتى دون أن يصحبها الطعام - لثلاثمائة مرة توقفت بعدها عن الظهور، أما في حالة الحيوانات الأخرى التي اكتسبت هذا السلوك بفعل التدعيم المتقطع فقد استمرت في تكرار الاستجابة التي تعلمتها لستة آلاف مرة قبل أن تنطفئ. أن قليلاً من التدعيم أقوى أثراً من الإسراف فيه في كل الكائنات الحية، بما في ذلك الإنسان.

(٥) التقريب المتتالي: (*)

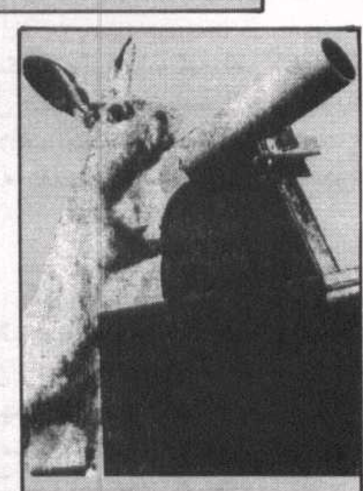
افترض إنك تريد أن تعلم الطفل سلوكاً مركباً وليكن تعلم الكتابة أن ذلك لايمكن أن يتم بالقفز مباشرة لتعليم هذا السلوك دفعة واحدة. والأفضل أن نبدأ في تدعيم أي استجابات تصدر من الطفل يكون من شأنها أن تتطور به حتى الوصول للهدف النهائي، فأنت تدعم لديه الطريقة التي يمسك بها القلم، وتأخذ من " خربشاته " التي يضعها صدفة على قطعة من الورق أقربها إلى بعض الحروف أو الأرقام فتشجعه على تكرارها، وبعد أن يتقن كتابتها تنتقل به إلى حروف وأرقام متشابهة جديدة... وهكذا تقترب تدريجياً من السلوك الذي تريد أن تعلّمه. وبهذه الطريقة استطاع " سكينر " أن يعلم حيواناته وحمائمه أن تقوم بسلسلة معقدة من السلوك كالرقص، والنقر بشكل إيقاعي، وذلك عن طريق تحليل كل سلوك إلى سلسلة من العناصر السلوكية الأبسط والمؤدية للهدف النهائي ثم أن يدعم الاستجابات النوعية بتقديم المعدم في كل مرة تقترب الاستجابات من السلوك النهائي.
ونظرة منك للواقع تبين لك أن كثيراً من أشكال السلوك المركبة التي نمارسها كل يوم كقيادة دراجة أو سيارة أو تعلم الطفل اللغة، وممارسة الألعاب الرياضية وحتى معرفة جوانب السلوك اللائقة في العلاقات الاجتماعية إنما يخضع النجاح في تعلمها جميعاً تدريجياً من خلال تلك العملية القائمة على الاقتراب التدريجي من السلوك الملائم.

(٦) إعداد البيئة لإظهار السلوك المرغوب:
لنفرض إنك تريد أن تعلم طفلين عدوانيين أو ميالين للمشاكسة والتحدث أن يتعاونا فيما بينهما، من أحد الوسائل لذلك أن تعد البيئة المحيطة بهما بحيث يتشكل سلوكهما في هذا الاتجاه، فمثلاً قد تضعهما في حجرة بها لعبة تتطلب تعاون اثنين لأدائها، أو أن تضعهما في مواقف اجتماعية تتطلب ألعاباً يكون فيها لكل طفل دور يؤديه (العسكرى والحرامي مثلاً، أو التلميذ والمدرس، أو العمدة والنصاب).
ولهذا فقد راعى " سكينر " أن يكون صندوقه الذى أعده لإجراء تجاربه بسيطاً ولا يحتوى على أكثر من الرافعة المطلوب نقرها أو ضغطها، ولا مشتتات أكثر من هذا إلا إذا كانت شروط التجربة تتطلب ذلك. وهكذا فمن الممكن إن كنت تريد أن تشجع أو تتشجع على القراءة أو القيام بنشاط من هذا القبيل أن تهيئ الحجرة بحيث تحب كل المشتتات فيما عدا النشاط المطلوب أدائه.

(*) **Successive approximation.**







(شكل ٦٢)
قد أمكن بفضل كثير من قوانين التعلم مثل التقريب المتتالي والتدعيم الفعال للاستجابات تعليم كثير من الحيوانات أن ترقص أو تعزف الموسيقى، أو تصوّب على هدف معين. وذلك بالتدعيم التدريجي للاستجابات الموصلة للشعور المحوري وهو الرقص أو العزف أو التصويب.

من معمل " سكينر " لعالم الإنسان
لمحة على التطبيقات

لا جديد في حقيقة الأمر في نظرية " سكينر " القائلة بأن السلوك محصلة للدوافع والإثابة، لكن الجديد هو المبادئ الدقيقة التي وضعها، والجديد أيضاً هو تلك الثورة التي أحدثتها هذه المبادئ عند الإنتقال به من عالم الحيوان إلى عالم الإنسان، وقد وصل الطموح بسكينر إلى أن يكتب رواية " مدينة والدين الثانية Walden Two" - انطلاقا من رواية ثورو التي حملت نفس العنوان وهو مدينة والدين- تخيل فيها أن من الممكن إقامة دولة إنسانية ناجحة يعمل كل من فيها بكل طاقته وبسعادة بسبب ما ينتهجه أفرادها من أساليب في السلوك تعتمد على التدعيمات الإيجابية للجوانب الإيجابية في الآخرين (انظر إطار شارح٢٠: كوميونة " سكينر " (*): أسلوب جماعي في هندسة السلوك البشرى).

واليوم أصبحت هذه المبادئ تستخدم في كافة الميادين تقريباً، وأصبح بالإمكان استخدامها في توجيه جوانب سلوكية شديدة التعقيد.
ففي ميدان التعليم والتربية، أصبحت مبادئ التدعيم تستخدم على نطاق واسع في تطوير مايسمى بالتعلم المبرمج (*) وأجهزة التعلم (١٢) التي تقوم فكرتها على عرض مجموعة من الأسئلة يكتب التلميذ إجابته على كل سؤال منها على موقع معين من الآلة، أو بالضغط على مفتاح ملائم، فإذا كانت إجابته صحيحة يطرح السؤال التالي. أما إذا كانت غير صحيحة، فقد يلزم التلميذ أن يضع إجابة ثانية، وتكشف الآلة عند هذه النقطة عن الإجابة الصحيحة إن فشل مرة ثانية. تنتقل بعدها إلى عرض - أو إعلان - سؤال جديد.

وهكذا تستمر العملية التعليمية. ومن المفروض وضع برنامج من الأسئلة عن كل مادة أو موضوع لكي يتعلمها التلميذ، وتوجد اليوم أجهزة الكترونية تقوم على نفس المبادئ لتعليم القراءة، والتهجي،والإيقاع، وتمييز الأشكال والموسيقى، والتدريب على الإستدلال.

كما يمكن تعلم الموضوعات الأكاديمية بهذا الشكل كعلم النفس أو الإحصاء بإستخدام كتب تعليمية تعتمد على نفس المبادئ، تتضمن كل صفحة فيها مثلاً درساً

(*) Walden Two.
(*) Programmed Learning.

قصيراً يتلوه سؤال أو اسئلة، وتدعم الإجابة إن كانت صحيحة بأن يطلب منه الإنتقال إلى الصفحة التالية. ومن المفروض أن تشتمل مثل هذه الكتب على عدد كبير من الصحفات المتدرجة بعناية وفي تسلسل منطقي، لكي يتعلمها الشخص بأقصى سرعته. وقد تبين أن التعلم بهذه الطريقة الحديثة يكون أسرع من الطرق التقليدية في التدريس، وأن الطالب يقوم بجهد أكبر للنجاح فيها.

ومن المجالات التي أصبح فيها لسكينر فضل كبير: ميدان الأمراض النفسية والعقلية، فقد أمكن إعتماداً على هذه النظرية تطوير منهج علاجي بكامله هو العلاج السلوكي القائم على تعديل الجوانب الشاذة والمريضة من السلوك وتحويلها إلى جوانب مرغوبة. ولقد أصبح العلاج السلوكي اليوم من المناهج الملائمة لطائفة كبيرة من الإضطرابات السلوكية، بدءا من قضم الأظافر وبوال الأطفال اللاإرادى إلى الأذهان والهلاوس، والجريمة. وهناك تقارير حديثة تتوارد يوماً وراء اليوم الآخر تثبت أن تجاهل السلوك الشاذ والتنفير منه، مع التشجيع على الجوانب الإيجابية من السلوك بإستخدام كافة المدعمات من مديح، وإهتمام عند ظهور نمط من السلوك المرغوب يؤديان إلى نتائج حاسمة في الشخصية (ارجع لكتابنا العلاج النفسى الحديث للمزيد عن العلاج السلوكي وتطبيقاته مرجع رقم ٥ في قائمة المراجع).

ولا نريد أن نترك هذا الموضوع دون الإشارة إلى مايسمي بمنهج " الإقتصاد المنحى" (*) الذى يستخدم على نطاق واسع في ميادين إدارية مؤسسات الضعف العقلي، والمستشفيات العقلية والمدارس، والذى يقوم في حقيقته على نفس مبادئ التعلم الفعال وتقوم الفكرة من هذا البرنامج على:

١. تحديد الجوانب المرغوبة من السلوك والمطلوب تحقيقها " وليكن التوقف عن العدوان أو نظافة العنبر، أو المظهر الجيد في المستشفي، أو أداء الواجبات المنزلية والتعاون بين الأطفال في المدرسة " على أن يكون هذا التحديد نوعياً ومحدداً وبعيداً عن العموميات التي لا يستطيع إدراك الطفل أو المريض إستيعابها.

٢. تحديد التدعيمات المناسبة لكل فرد مثلاً قطعة حلوى، سجائر، نزهة رئاسة الصف... إلخ.

(*) Token economy.





(شـكل ٦٢)

يستخدم منهج إقتصاديات المخ على نطاق واسع خاصة في ميدان التربية ويقوم على نفس مبادئ التعلم الفعّال لسكينر حيث تحدد بدقة الجوانب المرغوبة من السلوك ويدعم ظهورها بتدعيمات وجدانية أو مادية إلى أن يتم التعلم.

٣. مكافأة جوانب السلوك المرغوبة **عند ظهورها بوضع وسائط للتبادل مثلاً نجمة، أو مارك، أو نقطة توضع أمام الإسم عند كل مرة يظهر فيها هذا السلوك المرغوب.**

٤. إستبدال هذه الوسائط (أو الماركات) **بالمدعمات الملائمة والمحددة من قبل كما في رقم (٢) أعلاه.**

ومن مزايا هذا المنهج أن بالإمكان إستخدامه على جماعات كبرى كما يمكن استخدامه في تعديل كثير من الجوانب الشاذه، وزيادة الدافع للقيام بجوانب إيجابية من السلوك أكاديمية كانت أو إجتماعية. (انظر للمزيد عن تطبيقات هذه النظرية مرجع (١٢٢) و (١٢٧).

فضلاً عن هذا، فإن هذه الرؤيـة السلوكية للإنسان قد أمكن استخدامها أيضاً في رسم خطوط مجتمع علمي كامل. فعندما نشر سكينر روايته عن " مدينة والدين" التي رسم فيها رؤيتـه السلوكية لما يجب أن يكون عليها المجتمع الحديث، ربما لم يكن يدرى أنـه كان يرسم أمام الشباب نموذجاً لمدينة فعليـة يجب أن يتولوا القيام بإنشائها. فقد توالت محاولات من الشباب في مختلف البلاد الأوربيـة والأمريكيـة للتعاون في إنشاء تجمعات (كوميونات) إعتماداً على نفس المبادئ التي اقترحها سكينر في روايته ونظرياته في هندسة السلوك البشرى.

من هذه المحاولات كوميونـة " توين أوك " Twin Oak التي نشرت عنها مجلة " تايم " الأمريكية سنة ١٩٨١ (٢٤٠) قام بتأسيس هذا المجتمع الصغير ٣٩ من الشباب والشابات في مزرعة بولاية فرجينيا وتحتوى على مسكن للأعضاء، ومحل للموسيقى، وحظيرة للدواجن وأخرى للمواشي، فضلاً عن لوحـة إعلانات تعلن عن النشاطات الثقافيـة ومواعيد المناقشات التي تتم بين الأعضـاء.

وجداول العمل بين الأعضاء موزعة بحسب نظام متشـابك يسمح بتوزيع العمل بالتساوى. ولا توجد بين الأعضـاء القاب أو أسماء فخريـة " والجميع يلقي نفس المزايا والإحترام والتقدير بالتسـاوى ".

والملكية الخاصة ممنوعة فيما عدا الملبس والكتب " ومن غير المسموح لأى فرد أن يقلل أو يسخر من مكاسب فرد آخر، أو أن يغتاب أحداً أو ينتقد أحد آخر أو أن يعترض على عقيدة خاصة أو أسلوباً معيناً من التفكير".

وتجرى محاولات تشكيل سلوك الأفراد وهندسـته يومياً وفي كل لحظة. فلا تدعيم ولا تقبل لشخص يغضب، أو يأمر، أو يحاول أن يفرض على الآخرين رايا أو فكرة. ببساطة كان يجب تجاهل كل الجوانب السلوكية غير المرغوبـة من أعضاء الكوميونـة. أما السلوك الطيب والملائم كالتعاون، وإظهار المودة والتسامح والعمل بتفاني فقد كان يلقي شـتى أنواع التدعيم الإيجابي، أما من خلال المـدح الجماعي للفرد، أو بنظـام معين من الماركـات يترجم فيما بعـــد لمدعمات محسوسـة ومرغوبـة منـه.

وهكذا، وبالرغم من أن إقامة مجتمع بكامله على المبادئ السلوكية قد تكون له مشاكله كأى مدينة فاضلة، فإن الذى لا شك فيه أن إقامة مثل هذا المجتمع على الأسس، والمعطيات العلمية أمر بالإمكان تنفيذه.

هذه نظرة سريعة على بعض التطبيقات الحديثة لنظرية التعلم من خلال التدعيم وبالرغم ممن أن القارئ يستطيع أن يلاحظ بوضوح مدى ما يمكن أن تقدمه هذه النظرية من إنجازات، فقد إنتقدت بشدة، وإنتقد سكينر لدرجة كانت تصل أحياناً للتهجم عليه في إجتماعاته ومحاراته العامة.
فلقد أخذ عليه مثلاً بأن مبادئ التدعيم لا تعدو في الحقيقة أكثر من كونها سبيلاً للسيطرة وفرضاً للإنضباط والتحكم في سلوك البشر.

والحقيقة أن التدعيم - فيما يرى القارئ - مبدأ من مبادئ الحياة ساعد سكينر على إكتشافه وتطويره، والمبدأ العلمي النفسي كأى مبدأ علمى آخر قد يستخدم بحكمة كما قد يستخدم بطيش فقوانين نيوتن الميكانيكية، مثلاً، قد استخدمت في صناعة الطائرات النفاثة ذلك الكشف المذهل الذى أثرى الحياة الإنسانية وجعل من الناس أكثر إطلاعاً على الحضارات الأخرى في فترات قصيرة، ولكن هذه المبادئ هي نفسها التى استخدمت في صناعة الصواريخ المدمرة، أدوات الهلاك والفتك بعشرات الأبرياء، ومثل هذا الإستخدام السئ لايعيب العالم ولا البحث العلمي.

أضف لهذا، فقد كان لمبادئ التدعيم، الفضل الأساسي في إكتشاف أن من الممكن توجيه البشر وتعديل سلوكهم ودفع إمكانياتهم على العمل والإنتاج بالتدعيم للجوانب الإيجابية، وبهذه الزاوية أصبح الناس أكثر إهتماماً وتركيزاً على الجوانب الإيجابية من السلوك لتدعيمها، بدلاً من النظر للجوانب الشاذة والمريضة لعقابها. وفي هذا دون شك دعوة إنسانية يستحق للبحث العلمي أن يزهو بها.

إطار شارح رقم (٣٠)
سكينر فى عالم إنسانى

يعتبر " سكينر " من ألمع الأسماء في علم النفس المعاصر. عرف ببحوثه التجريبية المتعددة التي رسمت الخطوط العريضة نحو إقامة علم نفس سلوكي صلب. وعُرف أيضاً بإهتماماته بالقضايا العامة محاولاً فهمها وتفسيرها منطلقاً من نظرياته السلوكيه، وكما عرف بإهتماماته الأدبية، من خلال روايته " مدينة والدين" (٢٢٨) التى يرسم فيها خطوط مجتمع جديد (يوتوبيا) يقوم على الملكية العامة المشاعة، والمساواة بين الرجل والمرأة، والإخلاص لأغراض خلاقة كالفن والموسيقى والأدب، والتشجيع والتدعيم السخى لكل سلوك طيب، بحيث تتوقف في النهاية كل الأشكال السلبية من السلوك من كراهية،أو حسد، أو نميمة.

وفى كتاب صدر له سنة ١٩٧٢ بعنوان " ما وراء الحرية والكرامة " (٢٢٩) أبرز نفس الإهتمام بقضيه بناء مجتمع مثالى علمى (*)، يقوم كل فرد فيه واعياً بتدعيم الجوانب الطيبة من السلوك البشرى. فمن هو " سكينر " ؟.

ولد " سكينر " بولاية " بنسلفانيا" سنة ١٩٠٤ لأب يعمل بالمحاماة والقانون وتعلم سكينر بالمدارس المحلية حتي سنة ١٩٢٢، ثم التحق بكلية " هاملتون " بنيويورك بأمل أن يدرس الأدب الذى كان هوايته، وحصل على درجته الجامعية الأولى سنة ١٩٢٦ في الأدب الإنجليزى، وبدرجة شرفيه في الأدب الإغريقى.

وقبلته جامعة " هارفارد " للدراسة حيث حصل منها على الدكتوراه في علم النفس التجريبى سنة ١٩٣١. واستمر بالجامعغة للعمل ما بعد الدكتوراه حتى سنة ١٩٣٦ حيث عين بجامعة " مينسوتا".

في سنة ١٩٤٨ عاد " سكينر " لجامعة " هارفارد " كعضو هيئة تدريس بها هذه المرة. وهناك ابتكر ما يسمى " بصندوق سكينر " الذى أجرى فيه تجاربه على الفئران والحمائم تلك التجارب التي أكسبته الشهرة الهائلة التي يحظي بها الآن

وصندوق سكينر هو صندوق بسيط كل ما يحتويه رافعة وفتحة تستقط الطعام مع بعض الأجهزة والعدادات التى تسجل عدد مرات النقر، أو الضغط على المزلاج للوصول للطعام، وتصور الحيوان أو الطائر وهو في داخل الصندوق.

(تابع) سكينر في عالم إنساني

ومن جديد بدأ سكينر يقتنع بأن المبادئ التي تحكم سلوك الحيوان في صندوقه يمكن الإمتداد بها للعالم الإنساني وبالذات إلى ميدان التربية. ولهذا فقد أمضى الخمسينات في محاولات جادة لوضع أسس مايسمى بالتعليم المبرمج وأجهزة التعليم للأطفال. والتي من خلالها يمكن للطفل أن يتعلم مهارات متعددة من خلال تدعيم إجاباته الصحيحة.

وبعد تقاعده من " جامعة هارفارد " للبحث والتجريب. استمرت كتاباته تتوالى بغزارة مستثيرة كثيراً من التحديات خاصة من طائفة علماء النفس الإنساني. ولكنه غالباً ما كان يخلد للصمت وعدم الإستجابة. وبالرغم من أن حياته كانت تبدو من الظاهر هادئة راضية مع زوجته وهي كاتبة، وبين نجليه وأحفاده إلا أن حياته لم تكن تخلو من الهموم والأحزان، التي ربما كانت نتيجة الهجوم الشديد الذى كان يلقاه من المعارضين الذين فيما يصرح: " لا يفهم السر في إنتقاداتهم ولعلهم طائفة من المرضى النفسيين أو ربما العقليين " (٢٤٠).

(جـ) التعلم بالقدوة والنماذج
(التعلم الإجتماعى (*))

" باندورا " وما يتعلمه الأطفال من التليفزيون:

في إحدى التجارب قام " باندورا" Bandura و" روس" Ross (٤٩) بالسماح لمجموعة من الأطفال بمشاهدة بعض الأفلام التليفزيونية القصيرة التي تصف شخصاً يتصرف بعنف وغلظة مع دمية من المطاط وكان يركلها بقدميه، ويصفعها على الوجه بيديه، وينثرها بعد تمزيقها إلى قطع صغيرة.

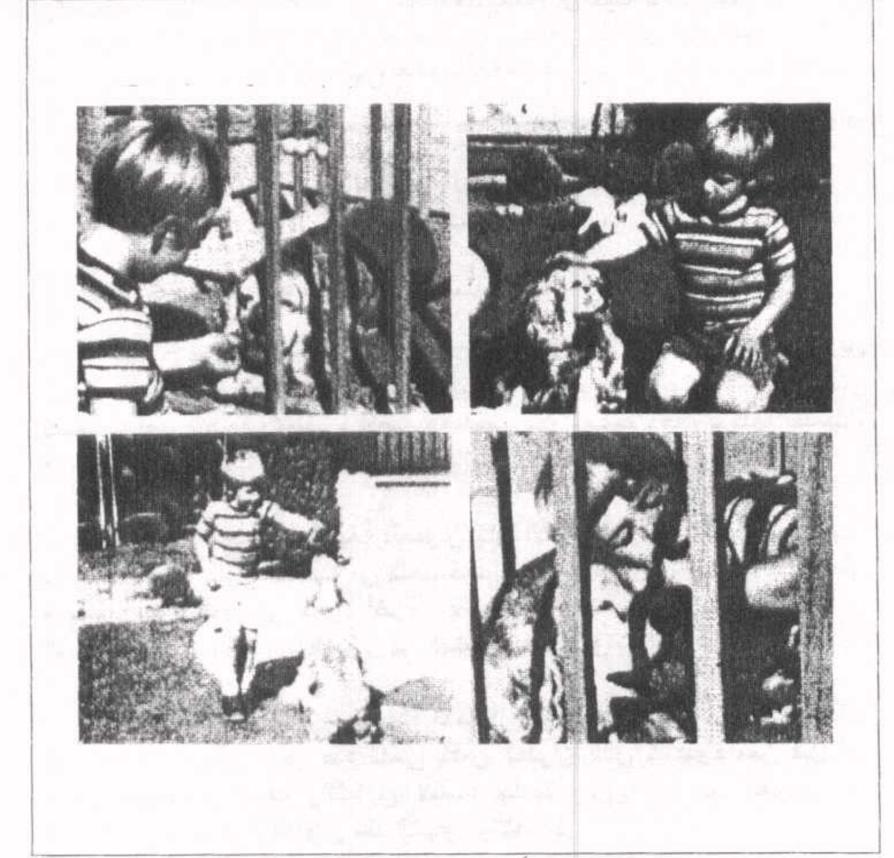
بعد هذه المشاهدة العنيفة للعدوان كان الأطفال يعرضون لخبرة إحباطية: بأن تعطى لهم مجموعة جذابة من اللعب، ثم تجمع منهم قبل أن ينتهوا من اللعب منها وعندئذ ينقلون إلى حجرة أخرى بها دمى وعرائس من المطاط هى نفس الدمى التي كانت موضوعاً للعدوان في المشاهدة التليفزيونية.

فكيف تصرف الطفال نحو هذه الدمى؟ لقد بينت ملاحظة الأطفال بعد ذلك أنهم أخذوا يتصرفون نحو هذه الدمى بنفس العدوان الذى شاهدوه ممن قبل أى بالضرب واللكم والصفع والتمزيق لأشياء جامدة وبروينة، لقد تعلموا من المشاهدة أن يتصرفوا بالعدوان عند الشعور بالإحباط.

(*) Social Learning.

بهذه التجربة وغيرها استطاع " باندورا " من جامعة ستانفورد (وهى الجامعة التي تحتوى الآن على أكبر قسم لعلم النفس في العالم)، استطاع أن يقيم نظرية جديدة في التعلم تعرف اليوم باسم نظرية التعلم الإجتماعى (المرجعان ٤٩، ٥٠).

لقد استطاع " باندورا " من خلال هذه التجربة وغيرها أن يقدم نموذجاً نظرياً جديداً يعارض بعض الأفكار الرائجة عن أن العدوان غريزة وحاجة فطرية وأننا نندفع إليها إندفاعاً فطرياً. وهى الأفكار التي روجت لها نظرية التحليل النفسي التي رادها " فرويد " وزملائه.



(شكل) أثبت " باندورا " أن كثيراً من أنماط العدوان تكتسب بفعل المحاكاة والإقتداء بنماذج عدوانية من السلوك عن (٥٠)

ولم يكتف " باندورا " بذلك بل بين أيضاً أن المشاهدة وملاحظة النماذج لا تعني دائماً التعلم فالبيئة مليئة بشتى النماذج المتناقضة (*). ففيها الخير... والشر، والسلام، والعدوان، والود، والكراهية، القوة والضعف.... الخ. وبين كل هذه المنبهات المتضاربة والتناقضات نختار وننتقي منها ما يسمح لنا بتشكيل سلوكنا بحسب قيمنا وحاجاتنا وإتجاهاتنا عن أنفسنا وعن الآخرين بعبارة أخرى فالسلوك الإنساني ليس بكامله نتاجاً آلياً وسلبياً للتشريطات والمنبهات الخارجية كما يريد " بافلوف " و " سكينر " أن يثبتا الأخرى، أن يكون الإنسان ـ كما يراه باندورا ـ فاعلاً ومفعولاً، نشطاً ومروضوعاً للنشاط، أنه يخلق جزئياً البيئة تماماً وبنفس القدر الذى تساهم فيه البيئة في إظهار بعض الجوانب السلوكية وتطويرها، فالبيئة قد لا تؤثر فيك إن لم تسمح لها بذلك، إنك من خلال ما تملك من ميول وقيم وإتجاهات تفتح أمام البيئة بشتى منبهاتها: نافذة تطلعك على مختلف النماذج والأمثلة والمدعمات ومن هنا يتم التعلم الإجتماعي الذى نجح باندورا في أن يضع له أيضاً بعض القواعد والمبادئ.



(شكل ٦٣) استطاع " باندورا " أن يقضي على الخوف من الثعابين عند المرضى من خلال تشجيعهم على الإقتداء بأشخاص آخرين يمسكون بالثعابين والزواحف بطريقة مطمئنة واثقة (عن : ١٧٦)

(*) Social Learning

ولكي يتم التعلم الإجتماعي يتحدث أنصار هذه المدرسة عن ضرورة وجود ثلاثة مبادئ رئيسية على النحو الآتي: -

(أ) وجود قدوة أو نموذج سلوكي ظاهري أو رمزي:

فلقد أتقن الأطفال كما لاحظنا في التجربة السابقة تعلم مظاهر العدوان بملاحظة قدوة تقوم به أمامهم. ونجحوا في القيام به سواء كان يتم الإعتداء على الدمية أمامهم في مشهد تلفزيوني، أو في مجموعة من الصور المتحركة أو بملاحظة الآخرين يقومون بهذا العدوان في مواقف فعليه (مرجع ١٢٧).

بعبارة أخرى، فإن التعلم الإجتماعي لكي يتم لا يحتاج لوجود نموذج فعلي واقعي، بل إن مجرد ظهوره رمزياً أو مصوراً في مجلة " أو تليفزيون " أو كتاب قد يكفي لتعلم السلوك، ومن هنا يأتي خطر التليفزيون والسينما على حياتنا وعلى حياة الأطفتال بكل ما تمتلئ به مشاهد العنف والجريمة والإنحراف. والأطفال فيما تبين دراسة تالية "الباندورا" وعدد من زملائه سيتجهون لمحاكاة السلوك العدواني ومظاهر العنف إذا ما شاهدوها في فيلم سينمائي عادي، أو فيلم صور متحركة تماماً، كما لو كانوا يشاهدون هذه الأشياء في مواقف حية (عن: ١٢).

ولا تؤثر كل النماذج التي نراها فينا بدرجة متساوية، فنحن نشاهد فيلماً سينمائياً يحتوي على عدد متنوع من الأبطال ولكننا نجد أنفسنا قد توحدنا بأحدهم دون الآخرين ومثل هذا التوحد سيساعد دون شك على تعلمنا لأنماط السلوك التي تظهرها هذه الشخصية.

ولكي يحدث التوحد (*) يجب أن يكون النموذج قوياً، فنحن نتأثر بالنماذج الناجحة أكثر من النماذج الفاشلة. كذلك يسهل التوحد بالنماذج التي تثاب إثابة إيجابية على أفعالها ففي القصص البوليسية غالباً ما نتوحد بالمخبر السري أكثر من التوحد بالنماذج الإجرامية، خاصة إذا كان المخبر البوليسي نشطاً وماهراً وناجحاً في إقتفاء المجرم.

(*) Identilication



(شكل ٦٤)

نتعلم من خلال التوحد بالنموذج كثيراً من جوانب السلوك التكيفية وأنماط من السلوك الضارة كالتدخين ولكى يتم انتقال السلوك من القدوة لابد من أن تكون القدوة مقبولة، حتى يتوحد بها الطفل.

ولابد أن يكون النموذج في الحياة أو فى الأفلام السينمائية، ولكننا لا نتأثر إلا بقلة قليلة منها بحسب جاذبية ماتؤديه لنا وإتفاقه مع قينا ودوافعنا، فبعضنا يتأثر بالنماذج الخشنة أو التسلطية وبعضنا بالنماذج العلمية، وبعضنا بالنماذج التي تجسد معنى أو قيمة سياسية أو إجتماعية، أو أدبية.... إلخ.

والتعلم من خلال النماذج مبدأ من المبادئ الهامة في تعليم الأطفال لجوانب السلوك الإجتماعى المختلفة في الفترات المبكرة من الطفولة. فالأطفال يتخذون من الآباء نماذج يحاكونها. وبهذا يكتسب الأطفال كثيراً من الأفعال الإيجابية أو السلبية من خلال هذه العملية وقد تبين أنه يسهل على الطفل إتخاذ أحد الأبوين كنموذج، إن كان يحقق بعض الشروط التي منها:

أولا : أن يقضى مع الطفل وقتاً طويلاً خلال عملية التنشئة،
ثانياً : أن يكون قادراً على تكوين علاقة دافئة ومشبعة،
ثالثاً : على قدر مرتفع من الجاذبية والفعالية للطفل، وأن يكون:
رابعاً: مقبولاً وفق المعايير الإجتماعية المحلية.

ونحن نكتسب من مشاهدة النماذج سلسلة ضخمة من السلوك تتراوح من الأفعال والنشاطات الحسية والحركية كالسباحة، ولعبة كرة القدم، والقيادة إلى القيم والإتجاهات وطرق التعبير عن المشاعر والتفكير، ولعل من أوضح الأمثلة على ذلك: الأدوار الإجتماعية (*) التى يكتسبها الذكور والإناث. فمن خلال توحد الطفل الذكر بأبيه، وتوحد الطفلة بأمها سيكتسب كل منهما الأنماط والأساليب السلوكية المرتبطة بالدور الإجتماعي لكل منهما. ولهذا تبين الدراسات أن الأطفال الذكور الذين انفصل آباؤهم عنهم بسبب الموت أو الطلاق تزداد لديهم الخصائص الأنثوية والميول الإستنجناسية (**) بسبب إفتقارهم للنموذج الذكرى فى الأسرة.
وكلما كانت القدرة ناجحة وقوية على حسب المعايير السائدة كلما كان من السهل تعلم أنواع السلوك التي تصدر منها. كذلك تبين أن مكافأة القدرة على تصرفاته تشجع أيضاً على أن تتعلم بسرعة ما يصدر منه من تصرفات أو سلوك. أن القاعدة الرئيسية بهذا الصدد تقول: أننا فى الغالب سنقتدى في تصرفاتنا بالناس الناجحين والأفعال التي تؤدى إلى مكافآتهم أكثر من أن نقتدى بالفاشلين أو بالنماذج السلوكية التي لا تؤدى إلى نتائج إيجابية.

وإذا كان الإنسان يحاكي النماذج السيئة من السلوك من خلال ملاحظة الآخرين الذين يقومون بفعلها كما فى المثال السابق، فإنه قادر أيضاً على أن يحاكي النماذج الطيبة، كالغيرية، والتعاون، إن لاحظ كيفية أدائها أمامه، وبنفس المهارة.

(*) Social roles.
(**) Homosexuality.

ويمكن أيضاً تيسير التعلم الإجتماعي إذا كان القدوة لا تكتفى بأداء الأفعال بل تصاحبها بتعليمات لفظيـة توجـه إنتباه الكائن لبعض التفاصيل التي قد تغيب عن ملاحظـة الشخص لها. ولهذا فإن ممن الأشـياء التي تساعد المتعلم على التعلم السريع أن لا نكتفي أمامه بأداء السلوك: قيادة سيارة مثلاً أو تعلم لغـة بل وأن نوجـه إنتباهـه في كل لحظـة من خلال الكلام والحوار لبعض التفاصيل الهامـة في الخبرة الجديدة. أن التعلم - بعبارة أخرى - تسهيل وتيسير من خلال أداء السلوك أمام الشخص فضلاً عن توضيحـه لفظياً ومن هنا تنبع فى الحقيقـة أهمية الدراسـة والقراءة والإطـلاع على نماذج من السلوك البشرى.

لقد بينت بعض التجارب أن إكتساب الأدوار الإجتماعية الملائمـة للأطفال الذكور والأدوار الإجتماعية الأنثوية الملائمـة للإناث تكتسب مبكراً لا من خلال ملاحظة الطفلة لأمها، أو الطفل لأبيـه... إنما أيضاً يكتسب بعضها بعد الدخول للمدرسـة ومن خلال الإحتكاك بنماذج أخرى، ومن خلال الإطـلاع على قراءات تشجع بعض الأفكار الشائعة المرتبطـة بالذكورة أو الأنوثـة. ويستمر تعلم هذه الأدوار من خلال مشاهدة القصص التلفزيونية وما تشجع عليه من أفكار نمطيـة عن مختلف نماذج المجتمع (عن ١٢).

وهناك شروط خاصة بالشخص الذى يتعلم. فقد تبين أن التعلم لايتم بالشكل الآلى. فنحن نلاحظ كثيراً من جوانب السلوك أمامنا، لكننا في الغالب سنأخذ بعضها ونحاول أن ندمجه بحيث يصبح جزءا من شخصياتنا. وسنطرح بعضها الآخر، وننساه وربما حتى لا ننتبه لـه... لماذا؟ هنا أيضاً إستطاعت نظريـة التعلم الإجتماعى أن تثبت أن التعلم يتوقف على بعض الخصائص العقليـة للشخص فضلاً عن خصائصـة الوجدانية ودوافعـه.

فالدوافع والإهتمامات الشخصية والحاجات تسـاعد على توجيـه طاقـة التعلم عند الشخص، وقد يزداد الدافـع فيما عرفنا من قبل إما نتيجـة للحرمـان أو نتيجـة لتوقع الأشـباع أو توقع تدعيم إجتماعى أو شـخصى.

كذلك تساعد المعتقدات الشخصية والقيم والإتجاهات الإجتماعية للفرد على أن يلتقط من البيئـة جوانب السـلوك المتفقـة مع بنائـه الإعتقـادى، وأن يتجاهل الجوانب التي لاتتفـق. معنى هـذا أن الشـخص قد يكون محاطاً بأنواع شـتى من

السلوك، ولكنـه يكون قد قرر منذ البداية أيها سيتعلمه وأيها لن يصبح موضوعاً له على الإطـلاق.

ويسـاعد الأداء الفعلى للسلوك على تعلمه خاصة إن كان يتضمن كثيراً من الأفعـال المركبـة، فتعلم اللغـة لن يتم مابين يوم أو ليلـة من خلال ملاحظـة الآخرين أمام الطفل وهـم يتحدثون أو يتكلمون بصوت عالي. لابد لـه من أن يمارس هذا السلوك عملياً، وأن ينشط لتعلمه، وبالمثل في حالة تعلم قيادة سيارة أو تعلم لعبـه جـديده كالتنس.

وتزداد قدرة الشخص على التعلم من خلال بعض الخصائص العقلية كالذكاء وقدرة الشخص على تنظيم ذاته، وبينتـه كما سـترى:

(د) التعلم الرمزى " إذا.... فإنه (*) ":

بعد النجاح في إكتساب السلوك سواء بطريق الملاحظـة السلبية للنماذج، أو من خلال المساهمة الإيجابية في الأداء، تأتي مرحلة ينتقل فيها التعلم من مرحلة الفعل المرتبط بموقف محدد إلى مرحلة التعميم والتجريد، مرحلة نتعلم فيها أننا إذا فعلنا هذا الشئ فإن النتيجة ستكون هذا دون ذاك من أضرار أو مزايا.

- إذا واجهت الناس بوجه باسم وبشوش فإن الغالب أنهم سيتصرفون بطريقة ودودة.
- إذا دخلت المحاضرة متأخراً فإن الأستاذ سينتقد في الغالب أسئلتى التالية أكثر من إنتقاده لأسئلة الآخرين.
- إذا أسرف شخص في إستخدام كلمة " أنا " فإن الآخرين سيتجنبون الاختلاط به وقد يصفونه بالغرور.
- إذا أظهرت إهتمامك بشخص فإنه غالباً ما سيجتذب لك.

والحقيقـة إن معتقداتنا وقيمنا ماهى إلا تراكم خبرات ومعارف قائمـة على مبدأ: **إذا....فإن.**

وبزيادة الخبرة نتعلم أيضاً أن نميز السياق (**) أو الشروط الخاصة التى تؤدى إلى حدوث نتيجة معينـة إذا ما تصرفنا بطريقة ما بعبارة أخرى فإننا نتعلم أن

(*) IF → Then

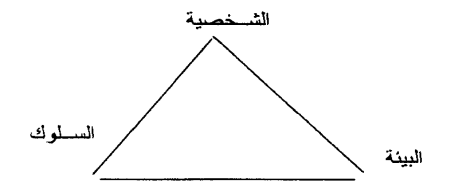
نميز بين المواقف المختلفة والمنبهات الملائمة المؤدية إلى النتائج التى نتعرض إليها. فنحن نتعلم مثلاً إننا إذا إنتقدنا إنساناً عزيزاً (زوجة أو ابن) في جو ودى وفى موقف منفرد فإن هذا الإنسان غالباً ما سيتصرف في المرات القادمة بطريقة تدل على إفادته من هذا النقد أكثر مما لو كان نقدى له أمام الآخرين وبشكل غاضب.

فضلا عن هذا فنحن نتعلم أيضاً أن نكيف سلوكنا على حسب الوقت الملائم. **فنحن نتعلم أن الإبتسامة قد تؤى إلى نتائج إيجابية إذا جاءت في الوقت المناسب ولكنها قد تفهم على أنها سخرية أو شماتة أن صدرت في أوقات أخرى. والمديح لشخص وهو مندمج في توضيح فكرته قد يدرك على أنه مقاطعة. وإن جاء المديح متأخراً كثيراً بعد توضيح الفكرة، فقد يشعر الشخص بالإرتباك غير المديح الذى يجئ في الوقت الملائم وبعد الإنتهاء من توضيح الفكرة فوراً.**
وهكذا فإن النجاح في أداء سلوك إجتماعى ملائم يتطلب منك أن تعرف:

ماذا من السلوك تفعل ؟
وأين تفعلـــــــه ؟
ومتى تفعلـــــــه ؟

التعلم من خلال الضبط الذاتى (*)

عندما يقول سكينر " أن الشخص لا يؤثر في العالم ولكن العالم هو الذى يؤثر فيه (٢٢٧) فإن نظرية التعلم الإجتماعي ترفض هذه الحتمية البيئية، وتتبني بدلاً من ذلك حتمية قائمة على التبادل بين العالم والسلوك والشخصية بالشكل الآتي:



(**) Context.
(*) Self contro.

ويعنى ذلك أن البيئة تؤثر فى تشكيل السلوك، والسلوك يؤثر في البيئة والشخص يؤثر على كليهما، ويتأثر بكليهما. ومعنى هذا أن التدعيم البيئى يساعد على تشكيل السلوك لكن السلوك لايستجيب لأى تدعيم. فهو يوجه البيئة إلى إظهار التدعيم الملائم، والسلوك نفسه يتوجه من خلال الشخصية بكاملها: قيما وحاجتها في اللحظة، ومعتقداتنا وأهدافنا من الموقف.

ولهذا يتطلب النجاح في تعلم سلوك معين وإكتسابه الإهتمام بملاحظة الذات (*) بأن تجمع معلومات كافية عن الشروط التي يظهر فيها السلوك الذى تريد أن تتعلمه أو أن تتخلص منه، سجل كل المظاهر والشروط السابقة لظهور السلوك والنتائج أو الإستجابات البيئية التي يثيرها ظهور هذا السلوك، إنك مثلاً تريد أن تتوقف عن التدخين، أو الإسراف في الأكل أو الإسراف في لوم الذات فعليك إذن: أن تلاحظ نفسك جيداً عند ظهور التصرفات الدالة على ذلك وأن تسجل ماحدث قبلها، أو بعدها: هل يجئ إسرافك في التدخين مثلاً في اللحظات التي تشعر فيها بالضيق؟ أم في لحظات الإسترخاء ؟ والهدوء ؟ أم لمجرد مشاهدة الاخرين يدخنون؟ أم لمشهد علبة السجائر؟ ومتى يزداد تدخينك ؟ هل أنت بمفردك؟ أم وأنت مع زملائك المدخنين ؟ كم سيجارة دخنت هذا اليوم؟ هل يزداد تدخينك في الصباح أم في المساء ؟ هل وأنت لاتعمل شيئاً أم وأنت تندمج في عمل شئ معين ؟.

التعلم بالمعرفة (**) والتفكير

الناس يتعلمون من التأمل والتفكير في الأشياء:

هناك كثير من الأدلة تثبت أن الناس لا تتعلم فقط من خلال الإثابة والعقاب، أو ملاحظة النماذج، بل تتعلم أيضاً من خلال التفكير فى المواقف وتحليلها، وإدراكها، وتفسيرها، وقديماً لاحظ الفلاسفة اليونانيون أن الطريقة التي ندرك بها

(*) Self obsevation.
(**) Cognitive learning.

الأشياء وليس الأشياء ذاتها هى التى تحكم مشاعرنا وتصرفاتنا وفي هذا الصدد قال ابيقورس لا يضطرب الناس من الأشياء، ولكن من الآراء التي يحملونها عنها.

ولعل من أكبر الشواهد على إيماننا بفاعلية هذا النوع من التعلم، كل ما نلاحظه من إهتمام ببناء المدارس والجامعات ومراكز البحوث، فكون أن الشخص العادى يقضي جزءاً ويلاً من حياته متنقلاً من مرحلة دراسية إلى مرحلة أخرى، إنما يعكس في الحقيقة بديهة إجتماعية شائعة وهى أننا نتعلم من خلال الإطلاع وسماع المحاضرات وقراءة الكتب والمجلات وغيرها من مظاهر معرفية.



(شكل ٦٥)

ترى نظرية التعلم المعرفة أننا لا نتعلم فقط من خلال الإثابة والعقاب، أو الإقتداء بنماذج سلوكية، بل نتعلم أيضاً من خلال الإطلاع وسماع المحاضرات وقراءة الكتاب، والدروس المدرسية. ويبدو أن الاهتمام ببناء المدارس والجامعات ومراكز البحوث نابع من هذه المسلمة الرئيسية. وهى أن التعليم وما ينشره من حب للمعرفة والإطلاع يساهم مساهمة رئيسية فى إكتساب أنواع السلوك المرغوبة.

التعلم المعرفي عند الحيوان:

حتى الحيوانات يمكن أن تدرك المواقف لا تجعلها تستجيب للمنبهات بصورة متماثلة، ومن الغريب أن يكون بافلوف هو الذى لاحظ ذلك (٥)، عندما ذكر أن حيواناته لا تستجيب بطريقة متشابهة تماماً للمنبهات المتشابهة مما جعله يرى أن هناك أربعة أنماط مزاجية هى التي تحكم الإستجابة للبيئة مماثلة للأنماط التي

وضعها أبيقراط وهى النمط البلغمي والنمط الدموى، والنمط السوداوى، والنمط الصفراوى.



(شكل ٦٦)

تستمد البرامج التليفزيونية خطورتها من خلال ما تعرضه من نماذج سلوكية، وقيم واتجاهات. لكن من الممكن استخدامها بطريقة إيجابية من خلال البرامج العلاجية التى تهدف لتدريب الطفل على اكتساب كثير من الجوانب السلوكية المرغوبة من خلال ملاحظة النماذج والقدوة.

كذلك أمكن لتولمان Tolman (عن: ١٢) أن يثبت تجريبياً أن الفنرات في متاهات التعلم - مثلها مثل الإنسان - تقوم بوضع خريطة عقلية (*) بحيث تدرك كل ممر في المتاهة بعلاقته بالممرات الأخرى، فالفنران التي أمكن تعليمها عبور المتاهة على حامل متحرك للوصول للطعام، يمكنها بعد ذلك أن تجد طريقها وهى تسير على أقدامها، أو هى تعبرها سباحة عندما تكون المتاهة مغمورة بالمياه، مما يدل على أنها تصرفت في المواقف الجديدة كما لو كانت تقرأ خريطة للمكان الذى تعيش فيه.

(*) **Cognitive map.**

فالتعلم المعرفي يمكن ملاحظته بين الحيوانات، ولو أن ظهوره يكون مشروط بوجود حاجة فسيولوجية، أى أنه - فيما يثبت " تولمان " (عن ١٥٦) يظل كامناً ولا يظهر إلا عندما يكون الفأر جائعاً أو عطشاناً أو محتاجاً للإتصال الجنسي.

التعلم المعرفي عند الإنسان:

أما بين الناس فإن التعلم المعرفي يكتسب مظاهر أقوى بسبب قدرة الإنسان على إستخدام اللغة والرموز، أو ما يمكن أن نسميه بتعبير بافلوف وجود جهاز إشارى ثانوى يمكّن الإنسان من إستخدام الكلمات واللغة كبديل للأصوات والمرئيات الفعلية التى هى من خصائص الجهاز الإشارة الأولى.

ويعود الفضل لمجموعة أخرى من علماء النفس (مثال: ٥، ١٥٦، ١٩٣،١١٣) أثبتت أن قدرة الإنسان الخاصة على إستخدام اللغة،والإستدلال الرمزى تحكم إستجاباته لكثير من المواقف المحيطة به. فهو قد يخرج من الموقف الواحد بنتائج مختلفة بحسب تفسيره إياه، أو نحسب الرموز التي يحملها له هذا الموقف في وقت دون الآخر، بعبارة أخرى، فنحن لا نتعلم فقط إستجابات، ولكننا نتعلم توقعات أو تنبوءات ورموز وعندما نواجه بعد ذلك مشكلة ما فإننا ندركها وفق ما تجمع لدينا من معلومات سابقة أو رموز.

ومن المفاهيم الملائمة لموضوعنا مفهوم الإستبصار [*] الذى روجت له مدرسة الجشتالت منذ فترة طويلة، ولعلنا نعلم أن مدرسة الجشتالت يمثلها ثلاثة من العلماء الألمان كان لهم الفضل في تفسير كثير من الجوانب الإدراكية وهم " فرتهيمر " " و كوفكا " " وكوهلر " (انظر إدراك العالم.. الفصل رقم ١٢) وتوصلوا بهذا الصدد إلى عدد من القوانين الخاصة بالتنظيم الإدراكي، وقد أولى أعضاء هذه المدرسة إهتمامهم لمضوع التعلم مطبقين نفس القوانين ولكن لتوضيح الكيفية التي نتعلم بها إدراك موقف ما.

وأثبت كوهلر Kohler أحد ممثلي هذه المدرسة الرئيسيين (عن: ١٢٨) من خلال سلسلة من التجارب على القردة، أن القردة تواجه المشكلات الصعبة التي تحول بينها وبين الوصول للهدف أو هو الطعام) بسلسلة من المحاولات والأخطاء

---

[*] **Insight.**

وتمر عليها بعد ذلك فترة تتوقف فيها عن المحاولة. ثم يقفز بعدها الحل فجأة في شكل استبصار بالحلول المؤدية للوصول إلى الطعام... وهكذا يحدث التعلم بطريقة مفاجئة تترتب من خلالها العناصر الجزئية المؤدية إلى الحل في الموقف. ولهذا غالباً ما يصحبه شعور من الكائن بأنه أصبح فجأة يفهم ما لم يكن قادراً على فهمه، هذا الشعور أقرب إلى السرور والجزل. وخير مثال له ما يكون قد حدث لك يوماً عندما تكون مشغولاً بحل مشكلة أو تذكر شئ منسي فتبوء كل محاولاتك بالفشل، ولكنك فجأة بعد فترة طويلة أو قصيرة وفي ظروف مختلفة (ربما وأنت مستلقي أو نائم، أو تتحدث مع أحد الأصدقاء أو تقود سيارتك) تجد أن الحل قد قفز بكامله إلى ذهنك وانتظمت الأشياء والأمور فيما بينها في صيغة جديدة لم تكن موجودة من قبل.

ولكي يحدث الإستبصار لابد أن تكون مشغولاً بمشكلة ما، وأن يكون دافعك لحلها قوياً، وأن تكون قد قمت بمحاولات متعددة لحلها. وبعد ذلك ما عليك إلا أن تتوقف عن محاولة الحل أو مجاهدة الذهن، وأن تقوم بأعمالك الروتينية العادية، أو أن تستلقي باسترخاء دون محاولة قصدية منك للتوصل للحل، إن الإستبصار في الغالب سيحدث فجأة مصحوباً بشعور من الدهشة والسرور.

التعديل المعرفي (*) للسلوك البشرى

يذكر جورج كيلي **Kelly** (أحد العلماء البارزين في بحوث الشخصية) أن الإنسان أى إنسان - يعتبر بشكل ما عالماً (عن ١٦٧) وهو لايعني بالطبع أن كل إنسان يلبس معطفاً أبيها، أو نظارتين سميكتين، أو يحمل شهادة ماجستير أو دكتوراه كل مايعنيه أن الإنسان - مثله في ذلك مثل العلماء - يتبني عدداً من التصورات والمفاهيم عن نفسه وعن الآخرين والأشياء المحيطة، هذه التصورات ماهى إلا فلسفتنا أو معتقداتنا وقيمنا وأفكارنا العامة عن النفس والحياة.

لكن مايفرق فلسفة أو مفاهيم الشخص العادى عن العالم، أن الأخير يبني أفكاره في الغالب على أسس موضوعية مشتقة مع ما يلاحظ ويرى ويحس. ولكن الشخص العادى يبنى فلسفة شخصية قد تكون صادقة ومتسقة وتحقق له النجاح والتوافق مع نفسه ومع الآخرين، وقد لاتكون كذلك(أنظر: ١٦٨.)

(*) **Cognitive therapy.**

وعندما يواجـه الفرد أى موقف تعلم جـديد فإنه ينظر إليه ويتعامل معه وفق نظامـه الفكرى ومعتقداته. ولهذا فقد يتعلم " زيد " من الموقف أشياء إيجابية إن كانت فكرته عن نفسـه وعن الشئ إيجابيـة، فيُقبل، أو يطمئن أو يحب أو يتعلم أشياء تدله على التفاؤل والرضا. أما إن كانت معتقداته عن نفسه سلبية فإنه أيضاً سيتعلم ولكن بوجهـة نظر مختلفـة فقد ي شعر بالتهديد والإحباط والعدوان والقلق لا لأن الموقف بطبيعتـه يؤدى إلى ذلك، ولكن بسبب المعتقدات الشخصية السـابقة عن هذا الموقف وعن الشخص نفسـه الذى يتعامل مـع هـذا الموقــف.

فعندما يستجيب إنسان معين لمنبـه أو مجموعـة من المنبهات الخارجيـة فإن التفكير يتوسط بين ظهـور هذا المنبـه والإستجابة لـه، فالتفكير إذن يكـون بمثابـة حلقـة الوصـل بين الإستجابـة والموقف الذى يسـببها.

وترى طائفة حديثة من المعالجين النفسـيين (انظر: ٩٣، ١١٥، ١٩٣، ١٩٤) أن الإضطرابات التي تصيب النـاس ماهى إلا اسـتجابات وجدانية مكتسبة بفعل التفاعل بين الموقف والإستجابة والتفكير، فالمضطرب يتبنى أفكاراً مضطربة (أو لا منطقية)، هى التي تجعل إستجاباته للمواقف المختلفـة إستجابة غير ستليمة، وقد أمكن لمعالج نفسـي أن يجمع قائمـة بالأفكار والمعتقـدات الخاطئـة التي إن وجـدت (إحداها او بعضها) عند أحد الأشخاص فإنه غالباً ما سيتصرف في حياته إما بالقلق أو الإكتئـاب أو الكراهيـة،أو العدوان بحسب محتوى هذه الأفكار.

وإذا كان الطريق للمرض النفسـي والإضطراب بأنواعه المختلفة - من قلق واكتئاب ومخاوف لا معني لها، وهواجس - مفروشـة بعدد من الأفكار الخاطئـة والمعتقدات الشاذة، فإن هنـاك أسـاليب يمكن اسـتخدامها لإبـراز هـذه الأفكار الخاطئـة، وعلاجها وتعديلها منها:

المناقشة المنطقيـة مع النفس، **أو مـع الشخص عند ظهور الفكرة الخاطئـة، مع محاولـة إستنتاج الفكرة الصحيحة وتطبيقها، مثال: أسـأل نفسـك دائماً إذا ما كنت قد شعرت بالرفض من إنسان معين: أين الدليل على هذا الرفض ؟ وهل يعني رفض شخص لي أن أصبح مرفوضاً من نفسي ومن كل النـاس؟ هل الأفضل أن يسيطر على إحساسـى بأنني مرفوض أو مكروه من موقف واحـد؟ ومن شخص واحد ؟ أم الأفضل أن أعدل من أنمـاط إستجاباتي فى الممرات التاليـة بحيث لا أكون موضوعاً للرفض ؟.**

٢ - الدحض المستمر للأفكار الخاطئة مع الإقناع يساعدنا على كشف أن طرق تفكيرنا السابقة والخاطئة لم تعد تجدى. ولهذا فإننا بتفكيرنا فيها نعمل على زيادة قوة تأثيرها علينا، وتبين البحوث أن الإقناع من خلال الأساليب التربوية والمحاضرات والمناقشات يؤدى إلى تعديل واضح في أفكارنا الخاطئة من بعض الناس والأشياء مما يجعله أسلوباً جيداً للتخلص من بعض المشكلات الإجتماعية كالتعصب.

٣ - تعلم طرق جديدة لحل المشكلات العاطفية والسلوكية، فتنمية القدرة على حل المشاكل وتعلم أن هناك طرقاً بديلة للوصول للأهداف العامة في الحياة وإدراك أن كل موقف يختلف عن غيره من المواقف تساعد على تعديل الإستجابات السلبية وبالتالي زيادة الفاعلية في الشخصية.

٤ - التغيير من أهمية الإهداف نفسها: فالشخص الذى تعتقد أن من الضرورى أن يظهر بمظهر قوة الشخصية والسيطرة، قد يدخل نتيجة لهذا في صراعات إجتماعية مع الآخرين من الزملاء، أو أفراد الأسرة. في مثل هذه الحالات فإن تنبه الشخص إلى أن أهدافه في إثبات رجولته وقوته غير واقعية، ومن الممكن استبدالها بأهداف أخرى سيساعده على أن يعدل من سلوكه الإجتماعي المضطرب. وفي مثل هذه العملية من التصحيح المستمر للأخطاء في القيم والأفكار ينبغي النظر إلى ربط أهدافنا بالنتائج المستقبلية القائمة على فهم دوافع الآخرين، فقد يؤدى ظهورك بمظهر القوة إلى بعض النتائج الفورية المشبعة، إلا أن النتائج البعيدة قد تكون وخيمة العواقب.

٥ - التغيير فى البيئة الإجتماعية قد يحدث تغييراً في التفكير، فبعض معتقداتنا الخاطئة قد تكون مكتسبة نتيجة لإحباطات خارجية أو فشل سابق. فالفكرة مثلاً بأنك إنسان فاشل أو ضئيل الأهمية قد تكون وليدة لخبرات اجتماعية متكررة (مع أفراد الأسرة، أو مع الجنس الآخر، أو فى العمل) كانت تشعرك بالفشل. وتتضمن عملية التغيير في البيئة التغيير من السلوك الذى يؤدى للفشل في التعامل مع الآخرين، فضلاً عن إقناع الآخرين - خاصة إن كانوا من المقربين - بتغيير اتجاهاتهم وتوقعاتهم عنا. وبالرغم من أن هذا المطلب الأخير غير واقعى - أحياناً - فإن النجاح في إقناع أفراد الأسرة،أو الزملاء من طرف آخر كالمعالج - بتغيير توقعاتهم السلبية عن الشخص، يؤدى إلى تغييرات حاسمة.

الخلاصـــــة

يكتسب السلوك من خلال أربعة مبادئ تشكل فيما بينها نظرية التعلم:

١. ظهرت القواعد الأولى لنظرية التعلم من بحوث " بافلوف " عن التشريط والتى أكتشف من خلالها أن الكلاب تستجيب بإفراز اللعاب عندما ترى أو تسمع أى منبهات يقترن ظهورها بالطعام، وذلك كصوت الجرس. ولم يمض الكثير على اكتشاف هذه الحقيقة حتي بدأ بافلوف سلسلة طويلة من التجارب وضعت تقريباً الغالبية العظمى من الأسس التي قامت عليها مبدئ التعلم واكتساب السلوك البشرى والحيوانى.

٢. وقد وسع " سكينر " من مفهوم التعلم بنظريته في التشريط الفعال والتي تقوم على أساس أن التعلم الجيد هو حصيلة لما يؤدى له السلوك من آثار أو نتائج في البيئة، ولهذا فقد كان البناء العام لتجارب " سكينر " يأخذ شكل نقل فأر جائع أو حمامة جائعة بداخل صندوق به وعاء من الطعام لا يسقط منه الطعام إلا إذا نجح الحيوان في الضغط على إحدى الرافعات. بعبارة أخرى فقد كان على الحيوان أن يتعلم أولاً أن يظهر إستجابة " فعالة تؤدى للهدف ". ومن هنا يأتي اسم التشريط الفعال للإشارة إلى أن بالإمكان تقوية جوانب معينة من السلوك إذا ما أعقبناها بالتدعيم (أى الطعام)،وهذا ما كان يحدث بالفعل فقد كانت الإستجابة الصحيحة تتزايد بوضوح في سلوك الحيوان بعد ذلك. وقد أدى اكتشاف هذ المبدأ إلى انتشاره وتطويعه لفهم السلوك البشرى فاصبح بالإمكان استخدام مبدأ التدعيم للسلوك المرغوب أساساً من أسس اكتساب السلوك والتعلم.

٣. أما المبدأ الثالث للتعلم فهو التعلم من خلال الاقتداء ومحاكاة نماذج السلوك بعد ملاحظتها. بلور هذا المبدأ " باندورا " بدراساته عن العدوان بين الأطفال. عندما بين أن الأطفال يتصرفون بطريقة عدوانية تجاه بعض اللعب والدمى بعد أن يشاهدوا أمامهم أفلاماً أو نماذج فعليه تمارس العدوان على نفس هذه الدمى. ويسمى هذا النوع من التعلم باسم التعلم الإجتماعي. ولكي يحدث بشكل ناجح لابد

له من شروط، بعضها يتعلق بالنموذج الذى نحاكيه مثل ما يتميز به من نجاح أو قوة، أو أن يكافأ على تصرفاته. والشروط الأخرى تتعلق بالشخص الذى يقوم بالسلوك كدافعه ووجهات نظره وإتجاهاته وقيمه فضلاً عن قدرته على تنظيم ذاته وبيئته بشكل يتلائم مع تعلم الخبرة الجديدة.

٤. وهناك أيضاً دلائل تؤكد أن التعلم يتم من خلال الوعي والتفكير والتأمل والإستبصار، ويطلق على هذا النوع من التعلم: التعلم المعرفي، ولكي ينجح مثل هذا النوع من التعلم لابد من شروط منها أن يكون الشخص نشطاً وفعالاً في تعلمه، وأن يكون قادراً على الإستبصار، وأن يستنتج الرموز المصاحبة للمواقف الإجتماعية المختلفة التي نمر بها.

الفصـــل الثامـــن

إدراك العالــم

العالم الخارجي ونمط العلاقات بين المنبهات الحسية

قوانين ومفاهيم:

التقارب - التشابه - المساحة - المصير المشترك - البروز

ظواهر إدراكية ترتبط بتلك القوانين:

إدراك الحركـة.

ثبـات الإدراك.

الصيغة والأرضيـة.

إدراك العمق والمسافات.

أعضاء الحس: وسائطنا في إدراك العالم

وظائف الأعضاء الحسية:

الحصـول على المعرفـــة.

وقاية الكائن من الأخطار.

معرفة الاتجاه في المكـان.

التذوق.

الخاصية النوعية لكل عضو حسي:

قانون الطاقة النوعيـة.

أنواع الخبرات الحسية: الشدة - الاستمرار - النـــوع.

الإحســـاس والإدراك: هل همـا متطابقـــان؟

عوامل الشخصية في الإدراك

العوامل الانفعالية ودور الدافـع:

الإهتمام - الحاجات - القيم - الدافع العدواني - الدافع للنجاح والإنجاز- دور الألم في عملية الإدراك.

أسـلوب الشخصية:

الأسلوب التركيبي في مقابل الأسلوب التحليلي.

الأسلوب الموضوعي في مقابل الأسلوب الذاتي.

التحديد في مقابل التسطيح.

النفـور من الغمـوض.

الاستقلال عن المجال في مقابل الاعتماد على المجال.

الأنماط الادراكيـة

الفصــل الثامــن
إدراك العالـم : العالم الخارجي
ونمط العلاقات بين المنبهات الحسية

العالم الخارجي ونمط العلاقات بين المنبهات الحسية

مفاهيم وقوانين:

كان لمدرسة الجشتالت تأثير بالغ على تطور علم النفس خاصة بين الحربين. وبالرغم من أن البناء النظري لأفكار هذه المدرسة كان يجنح للغموض والتجريد، فإنها ساعدت على الإيحاء بعدد من التجارب في مجالات علم النفس المختلفة وعلى رأسها موضوع الإدراك الذي ركزت له الأهمية الأولى. فضلاً عن هذا فقد ساعدت هذه المدرسة علم النفس على الانتقال إلى مجال التفكير العلمي التجريبي بدلاً من الاعتماد على الأفكار العامة ذات الصبغة الفلسفية، والتي كان علماء النفس يتبنونها في الفترة السابقة على الحرب العالمية الأولى. ومن أهم ممثلي هذه المدرسة ماكس "فرتهيمر Wertheimer" (١٨٨٦-١٩٤٣)، وكيرت كوفكا Kofka (١٨٨٦-١٩٤١) وكوهلر Kohler، وجميعهم ولدوا في ألمانيا، ولو أنهم هاجروا منها قبل الحرب العالمية الثانية بقليل إلى أمريكا (أنظر: ٢٥٨).

وكلمة "جشتالت Gestalt" كلمة ألمانية وتعني الشكل أو الصيغة، أي إدراك الشيء ككل. ويؤكد الجشتالتيون في استخدامهم لهذا المفهوم، أن الأشياء تنتظم في كليات خاضعة للتغير والتطور. فنحن عندما نستمع إلى لحن فإن ما تدركه فيه هو شكله وبنائه العام ولا ندركه كمجموعة من الأصوات الجزئية المتتابعة. ولا ندرك العالم كمجموعة من البقع اللونية، الجزئية، ولكننا ندركه كأشكال متكاملة: حيوانات من أنواع مختلفة، أو بشر، أو غير ذلك.

وتعتبر هذه المفاهيم الأساسية لمدرسة الجشتالت معارضة للمفاهيم التقليدية التي كان يتبناها علماء النفس عند ظهور تباشير هذه المدرسة. فقد كان علماء النفس يتبنون أفكارا تميل لتحليل الخبرة إلى عناصر حسية ترابطت فيما بينها بفعل قوانين الترابط الأساسية. وقد روجت لهذه الأفكار الفلسفة الترابطية على يد

"هارتلى"، والأخوان "جيمس ميل"، و"جون ستيوارات ميل" في القرن الثامن عشر(مرجع: ٢٣٨، ٢٥٥).

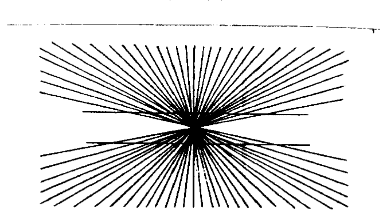
و تولى الجشتالتيون كذلك مهمة وضع العوامل التي تساعد على تفسير الإدراك، وكان أن أبرزوا في ذلك ثلاثة عوامل كبري هي:

١ - المنبهات الخارجية والكيفية التي تنتظم بها في وحدات إدراكية.
٢ - العوامل البنائية أي العوامل المتعلقة ببناء الجهاز العصبي و بالأعضاء الحسية، وهي من العوامل التي لا تخضع للتعلم أو التدريب.
٣ - العوامل الخاصة بالفرد وبالشخصية، بما فيها الحالة الانفعالية والوجدانية والدوافع، والقيم والهتمامات الخاصة، أي كل العوامل الخاصة بالشخصية والبناء السيكولوجي للكائن الحي. و فيما يلي عرض لكل مجموعة من هذه العوامل الثلاثة:

١ - تأثير المدركات الخارجية ونمط العلاقات بينها

(أ) بعض قوانين الإدراك الخارجية:

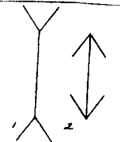
إذا اتفق مجموعة من الأشخاص على أن الخطين المتوازيين في الشكل ( ) الآتي منفرجين فمعنى ذلك أن:هناك علاقات بين المنبهات تفرض علينا أن ندركها بصورة معينة مهما اختلفت اتجاهاتنا، وأمزجتنا وأبنيتنا العقلية. فإذا لم يكن هناك منطق من العلاقات المنظمة التي تربط بين مجموعة من المنبهات فإننا قد لا نتفق أبداً على وجود معنى محدود في ظواهر العالم.



(شكل ٦٧)

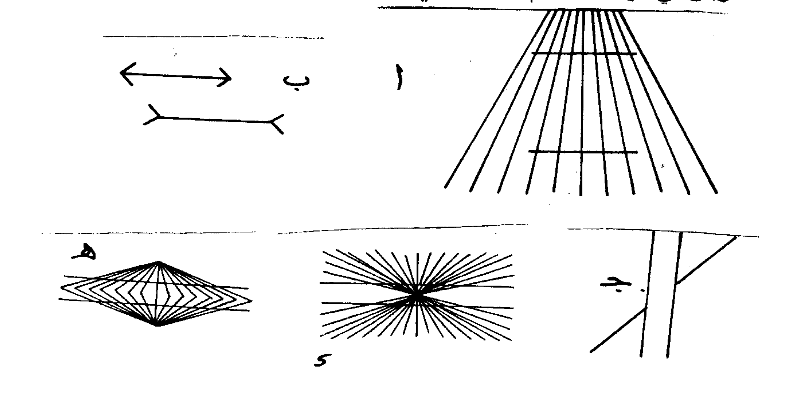
انظر الى الخطين المتوازيين، هل تلاحظ أنهما متوازيين أم أن بهما انبعاجاً في الوسط، ارسم خطين بهذه الطريقة دون الخطوط الخارجة منهما كأشعة الشمس، ولاحظ مدى التغير الذي يصيب إدراكنا لهما إذا ما أحطناهما بالخطوط الإضافية (انظر مزيد من الأمثلة على ذلك المراجع ١، ٥ في نهاية الفصل، كذلك انظر الأمثلة التوضيحية المرسومة في الصفحات القادمة).

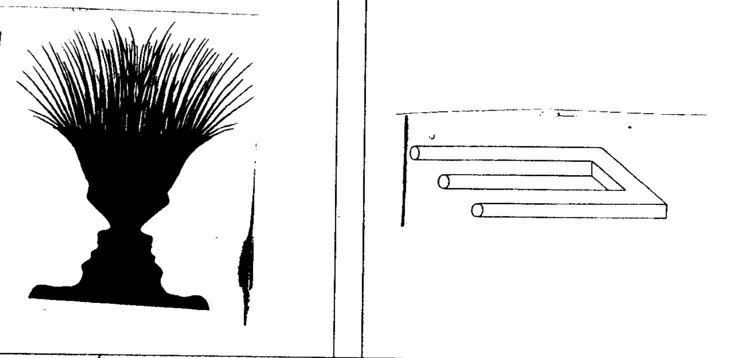
انظر كذلك إلى الخطين الأفقيين في الأشكال (٦٨) و (٦٩)، وقارن بينهما من حيث الطول. هل تجد أنهما متساويان؟قد يصعب عليك أن تدرك تساويهما وذلك بسبب العلاقات بالأسهم الداخلة أو الخارجة التي تنتظم الخطين في كل شكل من الشكلين العلويين.



(شكل ٦٩)

نماذج إضافية من الخداعات الإدراكية التي تسببها أنماط العلاقات بين المنبهات. في الشكل (أ) هلا تلاحظ أن الخط الأفقي الأسفل يتساوى مع الخط الأفقي الأعلى. وفى الشكل (ب) هل تلاحظ أن طول الخطين واحد. وفى الشكل (جـ) هل تلاحظ أن الخط المنحنى يمتد في نفس الاتجاه. وفى الشكلين (د)، (هـ) ستلاحظ أن الخطين الأفقيين يختلف إدراك توازيهما من شكل إلى آخر ففي (د) ندرك أنهما منبعجان، وفى (هـ) ندرك أنهما متقاربان في الوسط بالرغم من أنهما في الحقيقة متوازيين (انظر المراجع ١، ٤، ٥).

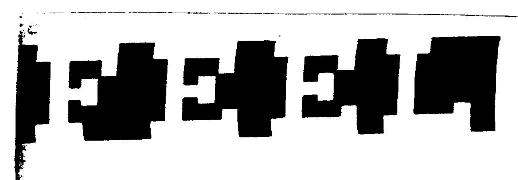




في الشكل (٦٩) هل من السهل عليك أن تدرك أن هذا الشكل شكل واحد ولا يتكون من أطراف ثلاثة كما يبدو لأول وهلة.

شكل (٧٠)ماذا تستطع أن تري في الشكل أعلاه غير زهرية الورد (الفازا). هل تري الشخصين اللذين يحاولا أن يقبلا أحدهما الآخر. لا يستطيع المخ أن يدرك الشكلين في وقت واحد. فهو ينتقل من شكل إلى شكل.

شكل ٧١: هل تستطع أن تقرأ الكلمة الإنجليزية FEEL في الشكل ٣ أم أن الأشكال السوداء تغطى على إدراكك للكلمة الإنجليزية البيضاء.



وتعتبر المدرسة الجشتالتية من أوائل المدارس السيكولوجية التي تنبهت لتأثير العلاقات المنظمة بين المنبهات الخارجية. ومن بين علماء هذه المدرسة، يعتبر "فرتهيمر "Wertheimer من أوائل من عالجوا هذه القضية علاجاً تجريبياً مستفيضاً (١١). فقد كشف عن وجود عدداً من القوانين الأساسية التي تحكم العلاقات

بين الظواهر الخارجية فتؤدى إلى إدراكها بهذه الصورة أو تلك. وبهذا المعنى فإن عملية الإدراك ليست مجرد مجموعة من المحسوسات المستقلة بعضها عن البعض الآخر. بل تتحد معا في علاقات وأنماط إدراكية متميزة، ويمكن تحديدها. أنظر مثلاً إلى هذه الحروف وتشكيلاتهاالمنفصلة بعضها عن البعض الآخر وجاهد إن كنت تستطيع أن تعطيها معنى ما:

ع ل م ا ل ن ف س

لكن ضعها في صياغة جديدة فستجد أنها أصبحت تعطى كلمة:

علم النفس

فالفرق بين الحروف في الصياغة الأولى والثانية هو في نظام العلاقات التي بينها، وليس في عدد الحروف أو شكلها.

وقد وجه " ماكس فرتهيمر " اهتماماً كبيراً لتحليل الخبرات الإدراكية والرجوع بها إلى عناصرها الحسية الصغرى أو العكس، أي الطرق المختلفة في تنظيم العناصر الحسية بحيث ندركها بطريقة مختلفة في كل مرة ترتب فيها هذه العناصر. وفيما يلي عدد من العوامل التي تبين أنها ذات فاعلية قوية في تنظيم العناصر الحسية إلى مدركات ذات صياغة مستقلة (عن ٢٥٠).

١. تقارب المنبهات ببعضها:

إذا نظرت إلي الشكل ( ) ستجد مجموعة من النقاط المتراصة. لكن النقاط في الشكل (أ) يسهل إدراكها على أنها عمودية. أما في الشكل (ب) فتدرك على أنها أفقية، لأن مجرد التقارب الأفقي للنقاط في الشكل (ب) أدى إلى هذا الإدراك الأفقي بعكس الشكل (أ) حيث تقاربت النقاط بطريقة رأسية.

هذا عن دور التقارب في مجال الإدراكات البصرية. وفى مجال الإدراك نجد أيضاً أن التقارب بين مجموعة من الأصوات يؤدى إلى إدراكها بشكل مختلف عن نفس المجموعة من الأصوات لو تقاربت بطريقة أخرى. فمثلاً هذه الأصوات لو سمعت بالطريقة الآتية:

تك - تك - تك — تك

فإنها تختلف عن نفس هذه الأصوات لو سمعت بهذه الطريقة:

تك تك - تك - تك تك - تك - تك تك - تك — تك

٢. التشـابه (*):

في الشكل ( ) يفرض التشابه بين الدوائر والنقاط تأثيره على العين المشاهدة.. فأنت لا تلتفت إلى أن الشكل إن كان موضوعا بطريقة رأسية أو أفقية بقدر

(*) Similarity.

ما تلتفت إلى أن هذا الشكل يتكون من مجموعتين من الأشكال هي الدوائر الصغيرة والنقاط. والسبب في ذلك هو عامل التشابه.

(ب) (أ)

(شـــكل ٧٢) عاملَ التقارب

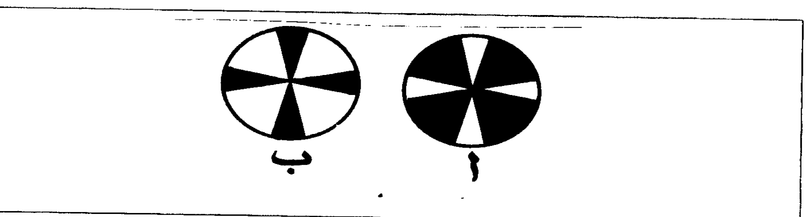
يمثل الشكلان العلويان مجموعة من النقاط المتراصة. لكن النقاط في الشكل (أ) يسهل إدراكها على أنها عمودية. أما في الشكل (ب) فتدرك على أنها أفقية، لأن مجرد التقارب الأفقي للنقاط في الشكل (ب) أدى إلى هذا الإدراك الأفقي بعكس الشكل (أ) حيث تقاربت النقاط بطريقة رأسية.

(شـكل ٧٣) التشـابه

(٣) المسـاحة [**]: **المساحة الصغيرة المكتملة يسهل إدراكها عن المساحات الكبيرة غير المكتملة. انظر إلى الشكل (٧٠) (أ) و (ب) ستلاحظ أن المساحة البيضاء الصغيرة في الشكل (أ) هي التي برزت أكثر من المساحة السوداء**

[**] **Area**

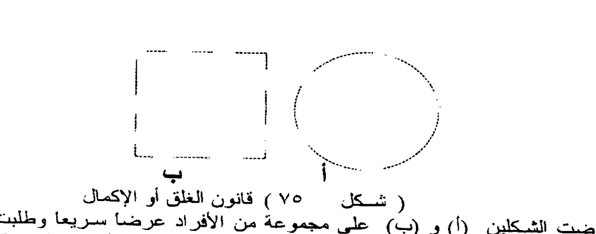
الكبيرة. ولا يعود ذلك إلى اللون بالطبع لأن المساحة الصغيرة قد تغير شكلها في (ب) ومع ذلك فقد برزت بنفس القوة.



(شكل) تأثير المساحة

(٤) قانون الغلق والأكمال:

إذا عرضت الشكلين (أ) و (ب) على مجموعة من الأفراد عرضاً سريعاً وطلبت منهم أن يذكروا ما شاهدوه فلن تجد خلافاً يذكر في القول بأن (أ) يمثل شكل مربع و (ب) دائرة، بالرغم من أنهما في الحقيقة ليسا كذلك. فالشكل (أ) هو عبارة عن مجموعة من الأقواس، والشكل (ب) مجموعة من الخطوط. والسبب في ذلك يوضحه القانون الجشتالتي المسمى بقانون الغلق (*)

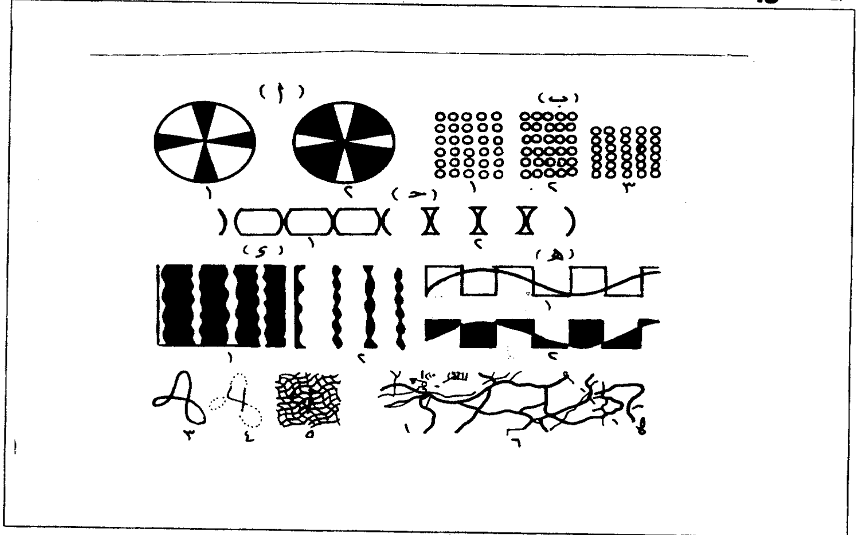


(شكل ٧٥) قانون الغلق أو الإكمال

إذا عرضت الشكلين (أ) و (ب) على مجموعة من الأفراد عرضاً سريعاً وطلبت منهم أن يذكروا ما شاهدوه فلن تجد خلافاً في أن يقول بأن هذا مربع أو دائرة بالرغم من أنهما فيالحقيقة ليسا كذلك. فالشكل أ هو عبارة عن مجموعة من الأقواس، والشكل ب مجموعة من الخطوط. والسبب في ذلك يوضحه القانون الجشتالتى المسمى بقانون الغلق.

(*) قانون الـ **Closure** وأحياناً يسمى بالمصير المشترك.

فعند إدراك الأشياء نميل إلى أن نملأ الثغرات حتى تأخذ المدركات شكلها الكلى المتكامل.



(شكل ٧٦)

قوانين الجشتالت الإدراكية. الرسوم المبينة أعلاه جميعها من النوع الغامض أي التي يمكن رؤيتها في أكثر من شكل واحد إذا قمت بعملية تغيير في تصور نمط العلاقة. وقد وضع " فرتهيمر " ومن بعده " كوفكا " " وكوهلر" قائمة بالعوامل التي تؤثر في إدراكنا للشكل. والرسوم السابقة توضح أهم خمسة قوانين لتنظيم الإدراك. الشكل (أ) يمثل قانون المساحة فكلما صغرت مساحة الشكل وتحددت حدوده مال للبروز. الشكل (ب) عن التقارب فالأشكال في (ب) يتغير إدراكها أفقيا أو رأسيا بحسب تقارب النقاط. الشكل (جـ) يمثل قانون الاتصال فالأشكال المتصلة يسهل إدراكها كوحدة إدراكية مستقلة فقد اختلف إدراكنا للشكل (جـ-١) عن (جـ-٢) بسبب طريقة الاتصال في كل منها. الشكل (د) يمثل قانون الانسجام فالمساحات المنسجمة والمغلقة تبرز كصيغة إدراكية:هل تلاحظ أعمدة بيضاء في الشكل الأسود في (د - ١) أم نلاحظ أعمدة سوداء على أرضية بيضاء؟ وما الذي تراه في (د - ٢)؟ أما الشكل (هـ ١، ٢، ٣، ٤، ٥، ٦) فيمثل جوانب الاستمرار الجيد Good Continuation، فالشكل هـ - ١ مثلا يدرك دائما كموجة متعرجة مرسومة على موجة مربعة. هذا بعكس قانون الاتصال الذي يؤدى إلى إدراك مختلف أشبه بالموجود في (هـ-٢). مثال آخر هل نستطيع أن تبين لماذا اختفى الرقم ٤ في (هـ - ٣) أكثر من (هـ - ٥) بالرغم من وجود كثير من الخطوط المشتتة في (هـ - ٥)؟ وإلى أي مدى يساعد هذا القانون الأخير في قراءة الخريطة في (هـ - ٦) (انظر مرجع٥).

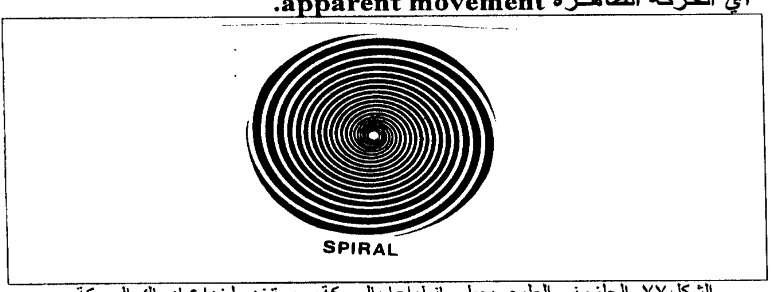
فكما نكون من أذهاننا صوراً كاملة عن أشخاص لم نرهم من قبل لمجرد كلمة عابرة من صديق عنهم، كذلك يتجه إدراكنا للعالم الخارجي. فنحن لا ندركه كجزئيات ناقصة التكوين، إنما نضيف إليه من العناصر ما يحول هذه الجزئيات إلى أشكال متكاملة (انظر مزيداً في الأمثلة ومن العوامل الخارجية في المراجع ١٢٨، ١٢٩، ٢٥٠).

وهكذا نجد إذن أن علماء النفس يؤكدون من ذلك أن إدراكنا للعالم الخارجي تحكمه قوانين من صنع العالم الخارجي ذاته. أي أشكال المنبهات، والعلاقات بينها.

(ب) ظواهر إدراكية يرتبط ظهورها بطبيعة العلاقات بين المدركات

وبناء على هذه القوانين أمكن تفسير كثير من الظواهر الإدراكية مثل إدراك الحركة (*)، وثبات الإدراك (**)، وتأثير الصيغة (***)، وإدراك العمق.

١ - فقد اهتم " فرتهيمر " بظاهرة إدراك الحركة. وقد ميز في ذلك بين نوعين من الحركة: الحركة الفعلية **real**، والحركة النابعة عن مجرد خداع الرؤية، أي الحركة الظاهرة **apparent movement**.



الشكل٧٧ الحلزوني العلوي يعطي انطباعا بالحركة، ويستخدم لخداع إدراك الحركة

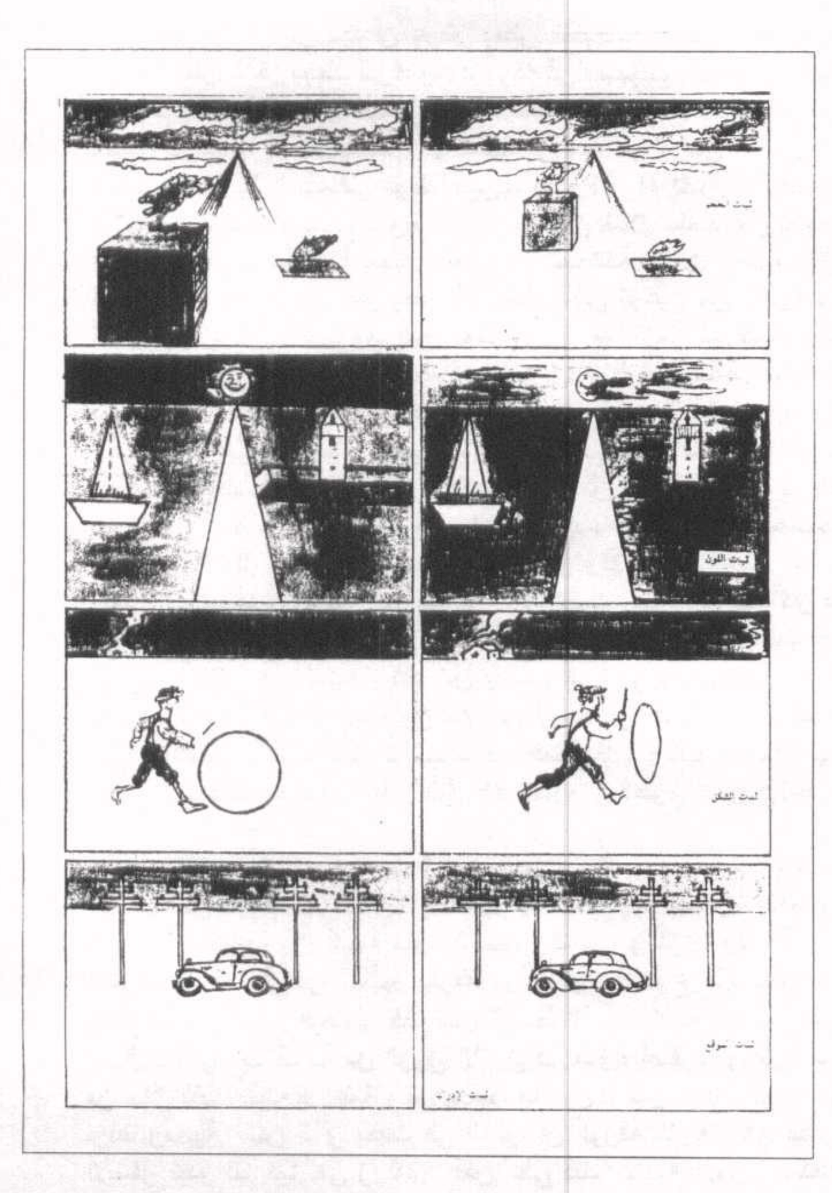
(*) **Movement perception.**

(**) **Perceptual constancy.**

(***) **Form-ground effect.**

ففي كثير من الأحيان نجد أن عرض بعض المنبهات عرضاً سريعاً بعضها وراء البعض الآخر يجعلنا ندرك وجود حركة في المنبهات بالرغم من أنها قد تكون ثابتة. وذلك كما يحدث في السينما فعند مشاهدتنا لفيلم سينمائي ندرك وجود حركة سريعة أو بطيئة، والسبب في ذلك هو عرض الصور التي يتضمنها الشريط السينمائي عرضاً سريعاً صورة وراء أخرى. وقد أولى فرتهيمر اهتمامه لتحديد شروط هذه الظاهرة من خلال سلسلة من التجارب المضبوطة، خاصة فيما يتعلق بالتأثيرات المختلفة للزمن المنقضي بين منبهين. فما هو الزمن الذي يجب أن ينقضي بين نوعين من التنبيه حتى نحس بوجود حركة فيها وما الذي يحدث لو زاد هذا الزمن تجريدياً. .. إلخ. في أحد التجارب وضع مصباحان مضيئان في طرفي منضدة مواجهة لستارة بيضاء مثبتة على حائط الحجرة. وفى نفس الوقت نصب عمود حديدي رفيع بين المنضدة، والستارة المثبتة على الحائط بحيث ينعكس ظل العمود على الستارة نتيجة للضوء الساقط عليه من المصباحين. وقد لاحظ "فرتهيمر" -صاحب هذه التجربة- أن تبادل إطفاء أو إضاءة المصباحين بسرعة ٦٠ ملل في الثانية يجعل العمود يبدو وكأنه يتحرك بسرعة من اليمين إلى اليسار. أما إذا قلت السرعة إلى ٣٠ مللي في الثانية فقد كان ظلا العمود ينطبقان أي يظهرن في وقت واحد. أما إذا قلت السرعة بحيث تصل الى ٢٠٠ مللي في الثانية. فقد كان يصعب إدراك وجود حركة في ظل العمود (١٠). واستطاع الباحثون من بعده أن يحددوا عوامل أخري تساعد علي إدراك وجود حركة مثل: ترتيب عرض المنبهات، وتأثير المسافة بينها وألوان المنبهات وحجمها (أنظر الشكل ٧٧ الحلزوني العلوي كنموذج لذلك.)

٢ - أما عن ثبات الإدراك فهو مجال من البحث يمتد بجذوره إلى المرحلة الفلسفية من تاريخ علم النفس. وقد ظهر الإهتمام بهذه الظاهرة عندما بين كثير من الفلاسفة بأن أشياء مثل: الحجم، والشكل، واللون، ودرجة بريق الشيء تظل كما هي دون تغيير بالرغم من التباين والتنوع الذي يطرأ على وضع الشيء بسبب البعد أو خصائص الوسط الذي يحتويه. وعلى سبيل المثال فإذا وضعنا قطعة من الورق الأزرق في ضوء أصفر، ونظرنا إليها من خلال ثقب، فإنه من المفروض بحسب ما تبين قوانين مزج الألوان - أن نراها رمادية. لكن الذي يحدث في الغالب أن الورقة الزرقاء في الضوء الأصفر تبدو لنا كما هي زرقاء. قس على ذلك غالبية الأمور المتعلقة بالحجم، والشكل والبريق.



شكل ٧٦: ظواهر مرتبطة بثبات الإدراك

فإذا طلب إليك أن تقدر عرض كتاب أو طوله فإنك تقريباً ستعطيه نفس التقدير سواء عرض عليك من مسافة عشرة سنتيمترات، أو عشرة أمتار. بالرغم من أن المسافة بحسب قوانين الطبيعة تؤثر في حجم الظواهر المدركة. وهذا هو ما يقصد بثبات الإدراك. وقد قام العالم السويدي المعروف " كاتز Katz " بدراسات على الحيوانات بينت أن كثيراً من الحيوانات تتميز بدرجة مرتفعة من الثبات في إدراك البريق والحجم. وفى أحد تجاربه قام "كاتز " بتدريب مجموعة من الكتاكيت لكى تختار نوعاً من الأرز لونه أبيض، وأن تترك نوعاً آخر أصفر اللون، وقد كان يضع بعد ذلك النوعين معاً في ضوء أصفر قوى بحيث يصبح لونهما أصفر. فوجد أنها تتجه أيضاً للحصول على الحبوب البيضاء. مما يدل على قدرة الطيور على التعامل مع خصائص اللون وفق قوانين الثبات الإدراكى. وفى مقارنة بين الشمبانزية والأطفال والبالغين تبين لكاتز أن الشمبانزى لا تختلف في مدى قدرتها على الثبات الإدراكى في الظواهر المتعلقة بالبريق (مرجع ١٢٨).

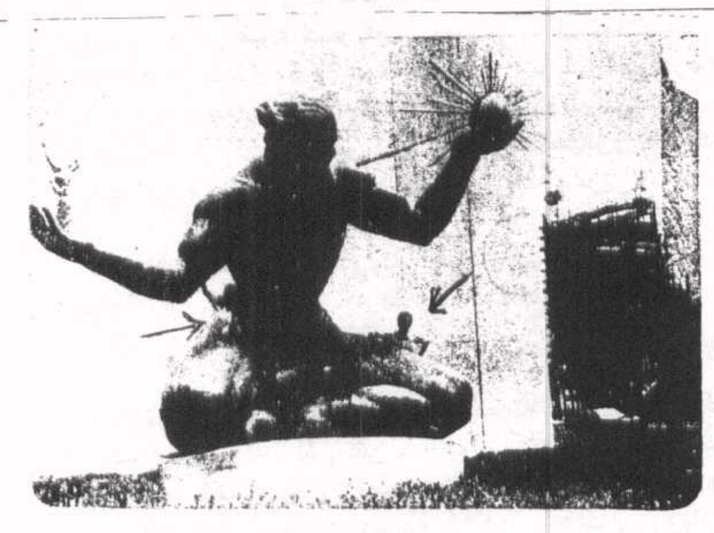
وقد أدت هذه النتائج بكاتز إلى أن يفترض وجود عوامل عصبية مسؤولة عن ظواهر ثبات الإدراك ولا ترجع هذه الظواهر إلى عوامل التعلم أو التدريب.

٣ - ومن الظواهر المتعلقة بموضوعنا مجموعة الدراسات الخاصة بتأثير الصيغة والأرضية. ففي كثير من جوانب الإدراك البصري تدرك الأشياء على أرضية لا شكل لها، ولا توجد بها أي ملامح بارزة. ومن الذين اهتموا بهذه الظاهرة " روبان " (مرجع ١٢٩). وقد كان "روبان" يستخدم صيغاً غامضة:بيضاء وسوداء. وقد نجح " روبان " في أن يحول الصيغ إلى أرضية، والأرضية إلى صيغ، وتوصل إلى عدد من العوامل يمكن من خلالها القيام بهذا الضبط. وقد بين أن هذه العوامل ترتبط بما توصف به الصيغة من صفات بمقارنتها بالأرضية. ومن الصفات التي افترضها بحيث تميز بين الصيغة والأرضية ما يأتي:

(أ) الصيغة لها شكل محدد، أما الأرضية فمعالمها غير محددة.
(ب) تبدو الأرضية ممتدة خلف الصيغة ولا تتقاطع معها.
(جـ) الصيغة لها شكل منسجم،أما الأرضية فتبدو شيئا(ماديا) دون تحديد.
(د) الصيغة لها موقع محدد في المكان،أما الأرضية فتمثل موقعاً غير بارز (أو ضعيف).

(هـ) بتوقف التمييز بين الصيغة والأرضية على مدة عرض الأشكال. فمن خلال التحكم الزمني في عرض أشكال غامضة بيضاء وسوداء، تبين عدم وجود تمييز بين الصيغة والأرضية في حالة فترات العرض السريعة. وأن حدود التمييز لا تظهر إلا في فترات عرض طويلـة نسبياً. ويبرز التمييز أكثر فأكثر كلما زادت فترة العرض.

(و) شدة الإضاءة وشدة البريق يساعدان على تحويل الأرضية إلى الصيغة.



(شكل ٧٦)

من السهل إدراك التمثال السابق دون غيره من الأشكال الأخرى في الصورة. ويوضح إدراكنا للتمثال دون غيره القوانين التي تحكم إدراكنا لما هو صيغة وذلك مثل الحجم والتحديد والانسجام وهو ما لا يتوافر في الأرضية التي تبرز عليها صيغة التمثال. هل تري صورة المرأة وارجل علي جانبي التمثال لأول وهلة؟

٤ - **يمثل إدراك العمق أو ما يسمى بالبعد الثالث(أي المسافة والعمق)أحد الجوانب الهامة في دراسة الإدراك. (أنظر للأشكال رقم ٧٧) ولاحظ أنك لا تدركها فقط على أنها ذات سطحين طول وعرض، بل إننا نراها في أبعاد ثلاثـة أي نرى فيها أشياءً تبدو بعيدة وأشياء تبدو قريبـة. ما الذي يجعلنا نـدرك الأشياء ذات البعدين على أنها تتكون من أبعاد ثلاثة:طول وعرض وعمـق ؟.**

لإجابة هذا السؤال توصل علماء علم النفس الإدراكى إلى عدد من الحقائق فيما يتعلق بإدراك البعد الثالث والتي من أهمها استخدام العينين معاً، ومنها المهديات الخارجية للموضوعات الإدراكية والتي تعطى إحساساً بالعمق حتى لو نظرنا إليها بعين واحدة (أنظر الإطار الشارح رقم الإدراك بالعينين معا).

إطار شارح ٢١

الإدراك بالعينين معاً (*)

تتشابه العينان من حيث أنهما معدان لالتقاط نفس المنبهات البصرية واللونية ولكن استخدامهما معا يضف وظيفة جديدة تعجز كل عين بمفردها عن تحقيقها. فاستخدام العينين معاً في الإبصار يختلف اختلافاً شاسعاً عما لو كنا نستخدم عيناً واحدة.

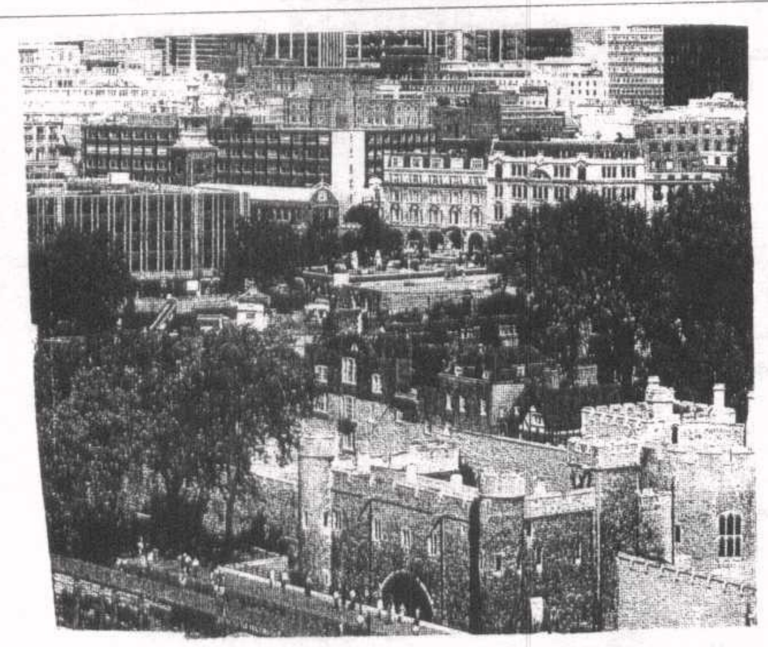
أغلق إحدى عينيك وانظر للأشياء من حولك ثم انظر بالعينين معاً. كرر هذه العملية وحاول أن تسير في داخل الغرفة دون أن تفتح العين الثانية. لاحظ الاختلال الذي يطرأ على إدراكك للمسافات المعتادة ومدى ما يؤدى إليه هذا الاختلال من حيث طريقة السير والصعوبات التي تطرأ عليها.

إن الإنسان القادر على الرؤية بالعينين معاً يختلف عن الإنسان الذي يستخدم عيناً واحدة. فالمجال البصري الذي ندركه بالعينين معاً أكثر اتساعاً، وبالعينين معاً يحدث ما يسمى بالرؤية المجسمة (ستريوسكوب) (**)، أي تعاون العينين معاً في إحداث خبرة إدراك المسافة والعمق.

وبالرغم من أن العينين معا تتعاونا في إدراك العمق والمسافة، فإن إدراكنا للعمق لا يقتصر على الإبصار بالعينين معاً. فبالرغم من أن الرؤية بالعين الواحدة يؤدى إلى بعض التشوهات الإدراكية والنقص في دقة الإدراك، فإننا نبقى قادرين على إدراك العمق بالعين الواحدة وذلك بسبب وجود عوامل أخرى يدركها الفنانون فيما ينتجون من لوحات فنية تعطى إحساساً بالمسافة والبعد الثالث حتى لو نظرنا إليها بعين واحدة.

(*) **Binocular Vision.**

(**) **Stereoscopic Vision.**



تعطى الصورة العليا إحساساً بالعمق والمسافة بسبب الفروق في الأحجام والتقاطع بين الأبنية. لاحظ أيضاً كيف أن الأشكال البعيدة تبدو غير متميزة ولاحظ مدى ما تساهم به الظلال من إعطاء الانطباع بالعمق والمسافة.

وقد توصل العلماء (المراجع رقم ١٢٨، ١٧٦، ١٦١) إلى وجود عوامل أخرى ترتبط بإدراك العمق باستخدام عين واحدة منها: الحجم (*) **(الأشياء الصغرى تبدو أبعد من الأشكال ذات الحجم الأكبر)** والارتفاع (**) **(الأشياء المرتفعة تبدو أبعد من الأشياء المنخفضة)،** والإنطباق (***) **(الأشياء التي تبدو وكأنها تقع أو تنطبق على أشكال أخرى تبدو أبعد مسافة)،** والانحدار (****) **في**

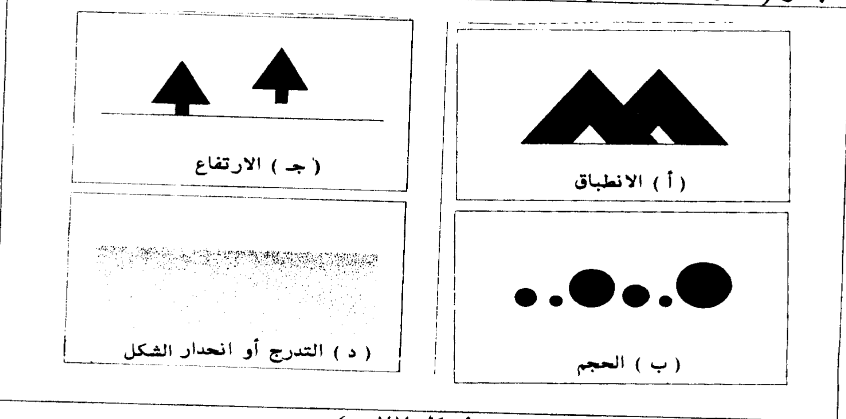
(*) Size.

(**) Height.

(***) Superposition.

(****) Ingradient of texture.

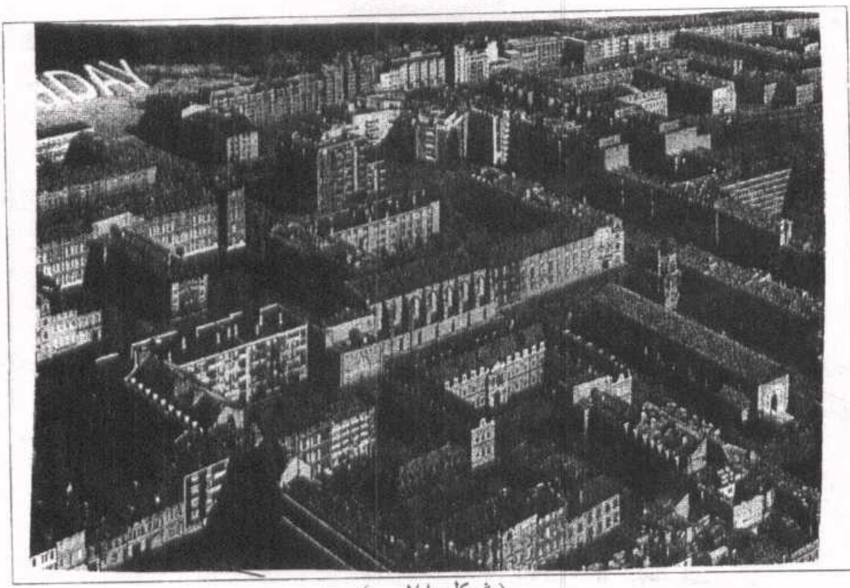
الشكل (٧٧) التدرج في الحجم يساعد على إبراز الأشياء البعيدة خاصة بالنسبة للمدركات غير المنتظمة كالصحارى الصخرية، أو السطح المتموج للمحيطات أو البحار (أنظر الأشكال التي توضح تأثير هذه العوامل في إدراك المسافة).



(شـكل ٧٧)
الأشكال السابقة تبين العوامل التي تساعد على إدراك البعد الثالث في الأشياء المنظورة.

والآن أنظر إلى الشكل الآتي (شكل رقم ٧٧، ٧٨) وحاول أن تتأمل بدقـة لكي تستخلص كل العوامل السابقة التي تسـاعد على إدراك البعد الثالث.

الآن وقد عرفنا أن جزءاً كبيراً من إدراك العالم يحكمه العالم ذاته:أي ماهى عليه منبهاتـه من انتظام وخصائص ماديـة ومكانيـة، أصبح بإمكاننا ان ننتقل إلى طائفـة أخرى من العوامل التي تبين أنـها تتوسط بين العالم والذات. ونعنى بذلك وسطائنا الحسية في إدراك العالم.



(شكل ٧٨)

كم من العوامل يمكن لك أن تستخلصها بالنظر إلى هذا الشكل والتي تساعد على إدراك العمق والمسافة. . هل هناك عوامل أخرى لم نذكرها يمكن لك استخلاصها.

أعضاء الحس
وسائطنا في إدراك العالم

في فترة من الفترات كانت دراسة العوامل العصبية الموضوع الأول لعلماء النفس التجريبي عند تصديهم لدراسة الإدراك. فقد وجه هؤلاء العلماء جزءاً من نشاطهم التجريبي - بين الحربين - لموضوع العوامل البنائية الخاصة بالجهاز العصبي والتي تساعد الإنسان على إدراك بيئته. وعوامل الجهاز العصبي بالطبع متعددة لكن من أهمها ارتباطاً بموضوع الإدراك: العمليات الحسية المصاحبة للأنواع المختلفة من الإحساس البصري، والسمعي، واللمس، والشمي، والعضلي.

وقد اختلطت دراسة هذا الموضوعات فيما يرى طومسون (٢٣٨)، بنشاط علماء الفسيولوجى، ولو أن الفضل يعود أساساً لعلماء نفس بين الحربين في المساهمة في تنمية المعرفة ببعض العمليات الحسية التي سنعرض لها بعد قليل.

ومن العوامل البنائية أيضاً تلك الوظائف المعقدة التي تقوم بها الأجزاء المركزية من المخ في ترجمة المعلومات الآتية من الأعضاء الحسية وتنسيقها. ولو أن علماء النفس وعلماء وظائف الأعضاء لازالوا يفتقرون إلى المعلومات الحاسمة عن تلك العمليات العقلية. لهذا سنقتصر حديثنا في هذا الوضع عن بعض الوظائف الخاصة بدور العمليات الحسية.

الوظائف الخاصة بأعضاء الحس:

تقوم الاحساسات البصرية، والسمعية، واللمسية بعدة وظائف هامة للكائن الحي فهي:

١ - مصدرنا الوحيد في الحصول على معرفتنا ومعلوماتنا عن العالم. صحيح أن البشرية ابتكرت كثيراً من الأجهزة كالتلسكوبات، والميكروسكوبات لكن وظائف هذه الأجهزة التكنولوجية يتركز أساساً في قدرتها على زيادة فاعلية عملياتنا الحسية، وليس باغنائنا عنها. وحتى العمليات العقلية التي قد تبدو مستقلة عن العوامل الحسية، وأكثر تعقيداً عنها، فإنها تتوقف على ما تمنحنا إياه أعضاء الحس. فمن خلال المعلومات الحسية المتجمعة يستطيع العقل بعد ذلك، أن يقوم بالتحليل والشرح والتجريد، وربما التخيل والإبداع.

٢ - وبالرغم من أن تحصيل المعرفة يعتبر من أهم وظائف الاحساسات فإن هناك عدداً آخر من الوظائف الثانوية منها مثلاً وقاية الكائن الحي من الأخطار التي تهدده. ومن أبسط الأمثلة على ذلك الاستجابة بالإجفال والهلع لحماية النفس عندما نسمع صوتاً قوياً، فيتيقظ الكائن، ويوضع في حالة تهيؤ واستعداد.

ومن المعروف أن الشعور بالأخطار والتهديدات التي تصدر عن الموضوعات أو الأماكن التي لا تحتك مباشرة بالجسم تصل لنا عن طريق الحواس: العين أو الأذن، أو الأنف، فتتمكن من الهروب أو الاختفاء في الوقت المناسب. وقد لاحظ العالم الفسيولوجي "شيرينجتون Sherrington" أن جميع أجهزة الاستقبال من مسافات بعيدة (أي الحواس التي يمكن إثارتها، وتنبيهها من موضوعات أو حوادث على مسافة

بعيدة) تتركز في الرأس، حيث تتاح لها أوسع الفرص في استشعار الخطر، فيتراجع الكائن ليحمي رأسه، أو يقف منتصباً مشدوداً في مواجهة الخطر (أنظر: ١٢٩، ٢٣٨).

٣ - معرفة الاتجاه (*):

تتوقف قدرة الإنسان على معرفته بالاتجاه في المكان على الأعضاء الحسية. وقد لاحظ العلماء أن الأشخاص الذين يولدون مصابين بالصمم لا يجسرون على السباحة تحت الماء (الغطس)، وذلك لأن الإحساس بالإتجاهات العمودية للجسم عمل من شأن الأذن الداخلية. وافتقاد هذه الأذن لدى الصمم يعرضهم لأخطار أخطاء إدراك اتجاه الجسم. ويلعب الأبصار أيضاً دوراً هاماً في إدراك الوضع العمودي للجسم. ونلاحظ مدى الارتباك الذي يصيب مكفوفي البصر عند محاولتهم الاتجاه إلى اليمين أو إلى اليسار، أو التراجع إلى الخلف. لهذا نجدهم يقومون بالاعتماد على وظائف أخرى تعوضهم هذا القصور فيمشى المكفوف معتمداً على مساعدة شخص آخر، أو عصا، أو كلب. وبهذه الطريقة يضع مسئولية الإحساس بالاتجاه في المكان على وظائف الحس واللمس، وإدراك التوازن، وتلعب الأصوات دوراً لا يقل أهمية في تحديد الاتجاه. فمن المعروف مثلاً أن الشخص الكفيف يحس بالموضوعات القريبة منه بالرغم من أنه لا يراها ولا يلمسها. وبعض المكفوفين يستطيع عد الأشجار في حديقة أو شارع دون أن يلمسها، وإذا واجهه حائط فقد لا يصطدم به بالضرورة، إنما يتوقف قبل ذلك. وقد بينت التجارب على المكفوفين أنهم يقومون بذلك بطريق الإحساس السمعي فقط، أي من خلال الصدى المنبعث من التغيرات في صوت الهواء، أو العصا التي يخطو بمساعدتها أو وقع أقدامه على الأرض.

٤. التذوق (*):

بالرغم من أن علماء الجمال يعتقدون أن تذوق الشيء الجميل عمل يتوقف على قدرتنا العقلية والمعرفية على التمييز والحساسية والحكم، فإن هناك جانباً كبيراً من التذوق الجمالي يعتمد على ما تأتينا به وظائفنا

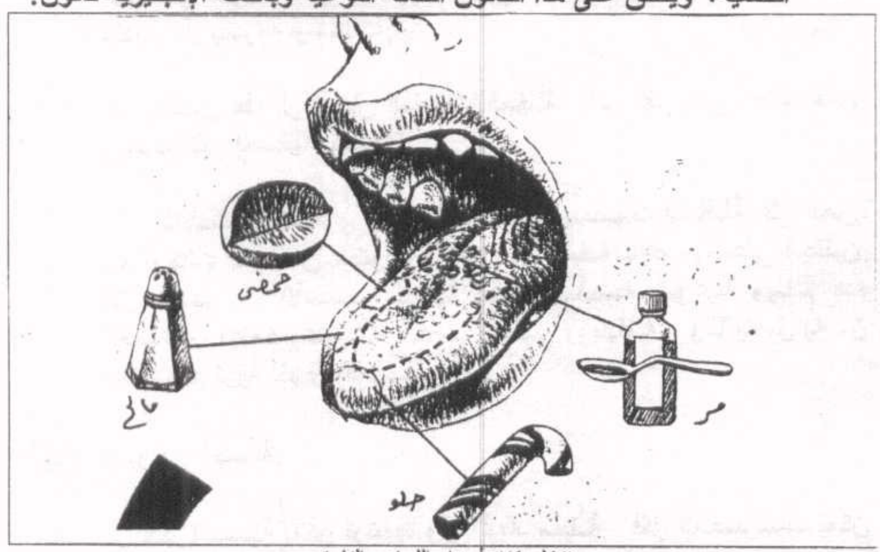
(*) orientation.

(*) Appreciation.

الحسية. فالفنون البصرية (التصوير والنحت والرسم) تترك تأثيرها على العين من خلال الشكل، والإضاءة، والظلال والألوان. وهى جميعها أشياء لا يمكن إدراكها إلا بالعين، والشعر يقرأ بصوت عالي لكي يترك آثاره على الشخص المتلقي من خلال الأذن. والموسيقى كذلك، يختلط تأثيرها الهارموني اعتماداً على قدرة الأذن في التمييز بين درجات الصوت المختلفة (مرجع ١٢٩).

الخاصية النوعية للحس:

لكل عضو من أعضاء الحس مدى من الخبرات يلتقطه ولا يستطيع تجاوزه إلى أنواع أخرى. فهناك متعلقات بصرية من شأن العين، وهناك متعلقات لمسية من شأن الحساسية الجلدية. ولهذا فهناك قانون صاغه العلماء منذ القرن التاسع عشر ومؤداه أن هناك نشاط نوعي للأعصاب الحسية، ويطلق على هذا القانون الطاقة النوعية وباللغة الإنجليزية قانون:



(شكل ٧٩) أجزاء اللسان والتذوق

تكشف بحوث علماء النفس العضوي أن لكل عضو من أعضاء الحس مدي معينا من الخبرات الحسية تخصه ولا يستطع تجاوزه إلي إدراك الإحساسات الأخري التي هي من شأن الأعضاء الحسية الأخري. وهذا ما أطلق عليه العلماء منذ القرن ١٩ قانون النشاط النوعي للأعصاب الحسية. وعادة ما يتكون كل عضو حسي من مجموعة من الأعصاب والبراعم الحسية التي تتخصص في إدراك أنواع متباينة من المنبهات الحسية. فاللسان وهو العضو الخاص بالتذوق ينقسم إلي أربع مجموعات عصبية تتخص في تذوق المذاقات الحلوة، والمالحة، والمرة، والحمضية . ويوضح الشكل أجزاء اللسان المختلفة المسئولة عن إدراك هذه المذاقات.

Law of Specific energy . وبمقتضى هذا القانون يرى " بيل " Bill (وهو أول من صاغ هذا القانون) أن وجود الأعصاب كأداة تتوسط بين الأحداث التي تأتى من العالم الخارجي، والإحساس الإنساني بها، يؤثر في إعطاء تلك الخبرات الإدراكية خصائص العصب المتلقي للتنبيه الخارجي. فكل عصب في حالة تنبيهه يفرض خصائصه النوعية، أو نشاطه الخاص على طبيعة المدركات فيلونها بلونه. ومن خلال الاعتماد على نتائج التشريح الذي كان يتقنه " بيل " استطاع أن يتوصل أيضا إلى أن هناك أعصاب معينة لا تستجيب إلا إلى أنماط محدودة من المنبهات وليس غيرها وأهمية ذلك أن:

١ - المنبه الواحد قد يستثير احساسات مختلفة في الشخص حسب الأعصاب الخاصة التي تتلقاه (*) وعلى هذا فإن " الخبطة " على الرأس قد تستثير الألم، أو أصوات صفير بحسب سقوط هذا المنبه على مواقع حسية عصبية جلدية، أو بصرية أو سمعية.

٢ - كما يتضمن هذا الرأي بأن المنبهات المختلفة التي تقع على عصب حسى واحد تستثير إحساساً متماثلاً.

فالإحساس البصري يحدث مهما اختلفت المنبهات الساقطة على العين، سواء كانت أشعة من الضوء، أو ضربات خفيفة بالأصابع على الجفنين. فكل عصب من الأعصاب الحسية ينقل خصائصه النوعية وينظم هذه الخصائص اعتمادا على بناء العصب الحسي ووظيفته، وما يتصل به من أعصاب مركزية أخرى (المرجع ١٢٨).

أنواع الخبرات الحسية:

كل خبرة حسية يمكن ترتيبها وفق أبعاد معينة. فكل المحسوسات يمكن تقديرها وفق الشدة، والاستمرار، والنوع. ففيما يتعلق بالشدة يمكن ترتيب الخبرة الحسية إلى خبرات حسية ضعيفة، أو متوسطة، أو شديدة. أما الاستمرار فمن خلاله يمكن الحكم على الخبرة إن كانت طويلة أو قصيرة. كذلك يمكن تقسم الخبرات بحسب النوع، فالخبرات البصرية يمكن تقسيمها من حيث النوع إلى ألوان،

(*) Dimensions.

أو موجات، أو بريق. .. الخ. وفى داخل كل نوع يمكن اكتشاف أبعاد نوعية مستقلة. وهكذا أيضاً بالنسبة للخبرات السمعية إذ يمكن تناولها وفق أنواع معينة مثل: الحدة، أو العلو. .. إلخ (أنظر ٢٥٨).

الإحساس والإدراك:

تمتد الخبرات الحسية من مجرد الإحساس البسيط بالأصوات أو الألوان إلى العمليات المركبة الخاصة مثلاً بتذوق قطعة موسيقية أو نوع من الطعام، أو متعة الإحساس بشروق الشمس أو غروبها لهذا فمن المعقول أن يميز علماء النفس بين مستويين من الإحساس: الخبرات الحسية البسيطة التي يعتمد الإحساس بها على تنبه عضو حس واحد، وتلك الخبرات التي تعتمد على التضافر والتفاعل بين أنماط متعددة من التنبيه فضلاً عن الخبرة السابقة للكائن، واتجاهاته الراهنة ويميل علماء النفس إلى معالجة النوع الأول من الخبرات تحت موضوع:الاحساسات، أما النوع الثانى فهو ما يطلقون عليه الإدراك.

وعلى هذا فإن اللون الأبيض لهذه الورقة التي اكتب عليها يعتبر إحساسا. أما النظر إلى مجموعة الأوراق في هذا الكتاب مجتمعة فتعتبر إدراكاً، لأنها تعتبر مصدراً لإثارة عدد من المنبهات العقلية والحسية الوجدانية. غير أنه لا يجب أن تفهم من هذا أن الإدراك ما هو إلا عملية جمع بسيطة لعدد من الاحساسات، لأن الإحساس في كثير من الأحوال يكون عملية إدراك حقيقية ولو أنها تنبع من عضو حس بعينه، وتنطبق على جوانب محدودة من المنبه الحس الاهتمام. لهذا فإن أفضل تصور للعلاقة بين الإحساس والإدراك أن ينظر إليهما لا بصفتهما نوعين مختلفين من الظواهر، ولكن بصفتهما نمطين يختلفان عن بعضهما في درجة التعقيد والتركيب. وبهذا يشير مفهوم الإحســـاس إلى الإدراكات البسيطة، أما الإدراك فيقصد به الأنماط المعقدة، والمعاني والتفسيرات المختلفة التي نضفيها على احساساتنا، وهكذا (عن ٢٥٨).

والخلاصة من هذا أن عملية الإدراك تتحدد بسبب العوامل الخارجية أي المنبهات وخصائصها والعلاقات التي تنظم جزئياتها ؛ كذلك تتحدد في جزء من أجزائها من خلال العوامل الفطرية المتعلقة بالنظام العصبي، والاحساسات، أي العوامل التي لا تتأثر بالتعلم، أو بالمعالجة لمنبهات

البيئة. لكن هناك طائفة أخرى من المحددات تناولها علماء النفس التجريبي في العصر الحديث، وأصبحت تشكل الجزء الأساسي من الاهتمام بالإدراك وهى العوامل الخاصة بتأثير الشخصية والخبرات الاجتماعية.

عوامل الشخصية والإدراك

والحديث عن دور التنظيمات الخارجية بين المنبهات، أو العوامل العصبية في الجهاز العصبي يكفى لتفسير القطاع الأكبر من الإدراكات الواضحة المحددة. لكن في حالات كثيرة لا تكون المدركات بالوضوح الكافي.. انظر على سبيل المثال إلى هذه التجربة.

عرضت مجموعة من البطاقات على مجموعة من الأشخاص عرضاً سريعاً في جهاز معد خصيصاً لذلك ويطلق عليها جهاز التاكيستكوب (*) (العارض السريع.) وقد تضمنت كل بطاقة مجموعة من الموضوعات المرسومة والتي يختلف بعضها عن البعض الآخر من حيث نوع الرسم وحجمه والألوان. وعندما طلب من الأشخاص أن يصفوا ما شاهدوه، وقورنت أوصافهم لهذه الأشكال تبين أن البعض كان يركز أوصافه على عدد الأشكال، والآخر على الألوان، والثالث على الأحجام. بحيث أن المجرب عندما كان يسأل أحدهم عن النمط الآخر من المنبهات التي لم تلاحظ لدى مجموعة كان يبدو هناك عجز تام عن إدراك وجود شئ آخر. لكن المجرب لاحظ أيضاً أنه عندما كان يطلب من البعض أن يلاحظ ألوان المنبهات مثلاً، كان هذا البعض يظهر تفوقاً كبيراً من هذا النوع من الإدراك في المنبهات التالية (أنظر ١٢٩).

نلاحظ من هذه التجربة إذن أن الذي يقوم بالدور الأساسي في الإدراك هنا ليس نمط المنبهات ولا العلاقات بينها، كذلك لا يتوقف الإدراك. على نوع العضو الحسي، أو العوامل العصبية، إنما يتوقف على الفروق الفردية بين الأشخاص أي على عوامل الشخصية. ويعتبر تصميم هذه التجربة نموذجاً للكثير من التجارب التي أجريت بكثافة شديدة خاصة بعد الحرب العالمية الثانية لتحديد دور عوامل الشخصية في الإدراك. ولعل هذا ما أدى إلى اكتشاف مفهوم الانتقاء الإدراكى، كمفهوم يشير إلى أن الإدراك عملية انتقائية فما أدركه من الأشياء المحيطة به يختلف عما يدركه شخص آخر. وبالطبع فقد تكون هناك عوامل خارجية في صالح نوع من المنبهات

(*) Tachistoscope.

دون النوع الآخر بحيث نتجه تلقائياً لإدراكها أسرع من الأنماط أو المنبهات الأخرى كحجم المنبه، وشدته، وتكرار ظهوره وغير ذلك من العوامل. لكن الذي يهمنا في هذا السياق هو التركيز على طائفتين كبيرتين من العوامل هما:

١ - العوامل الانفعالية والدافعية.
٢ - العوامل الخاصة بسمات وأسلوب الشخصية، وفيما يلي بعض النماذج لهذه العوامل.

أولا: العوامل الانفعالية ودور الدوافع في الإدراك:

تبين التجارب أن إدراك موضوعات معينة في مجال يشمل عدداً كبيراً من الموضوعات المركبة والبسيطة يرتبط بعدد من العوامل الانفعالية والدافعية من بينها الاهتمام (*) والحاجات(**) والقيم (***). والدوافع الشخصية والاجتماعية.

(أ) الاهتمامات الشخصية

يقصد بمفهوم الاهتمام الإشارة إلى وجود دافع قوى ومستمر لدى الشخص القائم بعملية الإدراك بحيث يدفعه لملاحظة مجموعة معينة من الظواهر المحيطة به دون غيرها. فنجده يجمع معلومات أكثر عن الموضوعات التي تهمه أكثر من غيرها، ويجعلها دائماً موضوعات لاهتمامه وحب استطلاعه. ولعل هذا ما يعنيه القول الدارج بأن هذا الشخص مهتم بهذا الموضوع. فنحن نعنى في هذه الحالة بأن هذا الشخص لديه معرفة بهذا الموضوع. فضلاً عن ذلك فهو يبدى اهتمامه بمعرفة كثير من الأشياء الأخرى عنه.

ويسيطر الإهتمام على الشخص أحياناً فيجعله عاجزاً عن الإدراك الدقيق للبيئة. وعندئذ يقال بأن هذا الشخص يدرك (أو يرى) ما يريد أن يراه لا كما توجد عليه الأمور بالفعل. وفى هذه الحالة فإن الخطر يزداد بأن يعجز الشخص تماماً عن الإدراك الدقيق للبيئة فيقع في التهويمات، و الإدراكات المشوهة والتعصب. لهذا يلجأ علماء النفس إلى التمييز بين نوعين من الإدراك: إدراك شئ قائم فعلاً ويرضى حاجات الشخص ودافعه واهتماماته، وإدراك غير صحيح (إدراك تهويمي من صنع الذات) لشيء لا يوجد في الحقيقة، ولا يؤدى إلا إلى

(*) Interest.

(**) Needs.

(***) Values.

الشعور بخيبة الأمل و الانقياد الأعمى للتهويمات. وفى كثير من الحالات يتخذ وجود هذا النوع الأخير من الإدراك كدليل على وجود بعض الاضطرابات الخطيرة في السلوك والتفكير كما نجد في حالات الفصام والأمراض العقلية التي يتسم أصحابها بالهواجس واضطراب الإدراك (أنظر الفصل الخامس عشر الخاص بالأمراض النفسية والعقلية).

ب - الحاجات والدوافع الشخصية:

وفى السنوات الأخيرة نشأ بين الباحثين اهتمام بتأثير الحاجات على الإدراك، وهو موضوع قريب من موضوع الاهتمام، غير أن التركيز هنا يكون بشكل محدد على ما تتركه الحاجات الفسيولوجية من جوع أو عطش أو جنس على إدراكنا للعالم. وقد أثارت الحاجة للجوع بشكل خاص أهمية أكبر. ففي إحدى التجارب عرض مجموعة من الباحثين على مجموعة من الأشخاص صورا غامضة لموضوعات بعضها مرتبط بالطعام، وبعضها الآخر مرتبط بموضوعات منزلية وقد عرضت هذه الصور في فترات متفاوتة بعد الانتهاء من تناول وجبة للطعام، فتبين وجود زيادة في إدراك صور الطعام وتميزها بعد الوجبة مباشرة، على عكس التوقع بأن يؤدى إشباع الدافع إلى تجاهل المنبهات الإدراكية المرتبطة به كما في حالة بحوث تأثير الاهتمام في الفترة السابقة. ثم تناقص إدراك صور الطعام بالتدريج حتى اختفت هذه الاستجابات تماماً. وترى فيرنون M. Vernon (٢٥٥) من هذه النتيجة أن الجوع يؤدى إلى زيادة في الشعور بالإحباط وخيبة الأمل، فلا يخاطر الشخص بإدراك المنبهات المرتبطة بهذا الحافز. وهذا بعكس ما يقال في الأمثلة الشعبية بأن "الجوعان يحلم بسوق العيش ". وعلى أية حال فإن هذا نموذج للتفكير العلمي عندما يختلف ويتباين مع التفكير العام التصورات الدارجة.

وقد انطبقت هذه النتيجة على الحاجة للعطش في تجربة مماثلة (٢٥٥) مما يدل على أن الشخص يتحول إلى عدم الاكتراث والسلبية بعد فترات طويلة من الحرمان من الطعام والشراب. غير أنه تبين أن هذه التأثيرات ارتبطت أيضاً بما توقع الأشخاص إدراكه. ففي تجربة أخرى أثيرت توقعات مختلفة لدى مجموعات مختلفة عند عرض كلمات ناقصة مثل LUNCH (أي طعام الغذاء) وكانت بعض هذه التوقعات ترتبط بأن طعام الغذاء سيقدم في مجموعة، ولا يوجد أمل في أن الطعام سيقدم لدى المجموعة الأخرى. فتبين أن الأشخاص الذين لم يوحى إليهم بالطعام عجزوا عن تكملة الكلمات في الاتجاه الذي يجعلها ترتبط بإشباع الجوع، بعكس الجماعة الأخرى. مما يشير هذا إلى أن علاقة الحاجة بالإدراك تختلف بمدى التوقعات التي تقدم في حالة الحرمان من هذه الحاجة. فالفرد الذي تثور لديه

حاجة يزداد الاحتمال لديـه في أن يدرك الأشياء التي ترتبط بإشباع حاجتـه إذا كان يتوقــع الإشـباع أما إذا لم يكن يتوقع فإنه يلغـى المنبهـات المرتبطـة بإشـباع هذه الحاجـة تماماً. وإذا كانت المنبهات الإدراكيـة المعروضـة غامضـة فإنـه يميل تحت تأثير الحاجـة والتوقع إلى تخيل وجـود مدركات ترتبط بإشـباعـه لحاجتـه، ولكنه يتوقف عن ذلك بالتدريج بعد فترات طويلة من الإحباط والحرمان الذي لا نتوقع إرضائه بالأكل. ويذكرنا هذا بأنفسنا عندما نكون صائمين، فالتفكير في الطعام يتزايد قبل فترة الإفطار، وقد لا نحس به طوال فترات الصباح والفترات البعيدة عن الإفطار.

وتدل البحوث على وجود نتائج مماثلـة أيضاً في الحالات المختلفـة من الحاجات فقد تبين أن الأشخاص الذين يزداد الدافع العدواني لديهم أسـرع من غيرهم في إدراك الأفعال أو التصرفات أو السلوك المرتبطة بالعدوان. كذلك نجد أن الأشخاص الذين يزداد دافعهم للنجاح والإنجاز يدركون الكلمات المرتبطـة بهذا الدافـع، إدراكاً أقـوى في شيوعه وتكراره وشدته من الأشخاص المنخفضين في الدافع للإنجـاز والنجاح.

وظهرت نتائج مماثلـة في حالة القلق. فالأفـراد المرتفعـون في مسـتوى القلق يدركـون الوجـوه العدوانيـة أسـرع من إدراكهم للوجوه الودودة خاصة عندما يكون مصدر القلق مرتبطاً بإبلاغهم بأن شخصياتهم ستكون موضعاً للتقييم.

من هذه النتائج نستطيع أن نتبين بأن المنبهات الإدراكية التي ترتبط بوجود دوافع وحاجـات فطرية يسـهل إدراكها عن غيرها بشرط توافر بعض الشروط كإثارة التوقع بالإشباع (٣).

جـ) القيم:

ويمكن تعميم بعض النتائج السابقة على الحالات الأخرى من الدافع، خاصة الدوافـع المرتبطـة بوجود قيم معينـة لدى شخص معين أقوى من قيم أخـرى. فقد أجريت دراسات مستفيضة كشفت عن تأثير القيم على الأنماط المختلفة من الإدراك كإدراك الحجم، والمسافة، والبريق وغير ذلك. وخير مثال على هذا مجموعة التجارب الكلاسيكية التي قام بها كل من " برونر " " وجودمان " **Bruner and Goodman** فقد طلبا من عشرة أطفال أن يصفوا أو يوسعوا في فتحة أحد الأجهزة بحيث تصبح الفتحة مساوية لأحجام قطع مختلفة من النقود المعدنية أو دوائر من الكربون فتبين أن هناك ميل إلى المبالغة في اتجاه اتساع الفتحات المعبرة عن أحكام

النقود؛ وكلما زادت قيمة العملة، كلما ازداد اتساع الفتحة عن الحجم الحقيقي للعملة. و تبين فضلاً عن هذا أن الأطفال الفقراء كانوا يبالغون في تخيل حجم قطع النقود أكثر من الأطفال الأغنياء. ومن هذه التجارب وغيرها من التجارب المماثلة يمكن القول بأن إدراك الحجم يتأثر إلى حد بعيد بعالم القيم لدى الأشخاص مثله في ذلك مثل الكثير من جوانب الإدراك (عن٢٥٥).

وتلعب القيم الاجتماعية التي نحملها عن أنفسنا والآخرين دورا مماثلا في ادراكنا للبيئة. في تجربة أمكن تطبيق استخبار للقيم على مجموعة من الأفراد بحيث أمكن تقسيمهم بعد ذلك بحسب زيادة بعض القيم عن البعض الآخر، وبهذا تم الوصول إلى وجود أشخاص مرتفعين في القيم الجمالية، أو الاجتماعية، أو الدينية أو العلمية، أو الفلسفية. وبعد تقسيمهم بهذا الشكل عرضت عليهم سلسلة من الكلمات المرتبطة بهذه القيم عرضاً سريعاً. فتبين أنهم يدركون الكلمات المرتبطة بقيم كل منهم أسرع من إدراكهم للكلمات الأخرى. بل أنهم عندما كانوا يخطئون، فإن أخطائهم كانت تأتى متفقة مع القيم التي يعتنقونها في حياتهم.

أنماط العلاقات الاجتماعية

وقريب من هذه النتائج دراسة تأثير أنماط العلاقات الاجتماعية بين الناس. إذ يبدو أن نمط العلاقات الاجتماعية تؤثر في طريقة إدراك الشخص للموضوعات التي يحبها أو يكرهها. ومن الدراسات الشيقة في هذا المجال بالدراسات المتعلقة بإدراك الزنوج. فقد تبين في دراسة على مجموعة من الطلاب المحبين للزنوج أنهم يدركون وبدقة عدداً أكبر من الصور الزنجية وذلك عندما قورنوا بمجموعة من المتعصبين. ومن علامات الدقة أن المجموعة الأولى استطاعت أن تصل إلى تمييزات دقيقة بين الأشكال المختلفة للزنوج كما عرضت في الصور، أما المجموعة الثانية فقد عجزت عن هذا التمييز، وأدركت الصور بأنها جميعاً صور متجانسة ومن نوع واحد (انظر مزيداً من التفاصيل عن الإدراك الاجتماعي المرجع (٤٥)، كذلك انظر الشكل(٨٠).

(د) تأثير الألم:

وقد لقي أيضاً موضوع تأثير الألم على الإدراك اهتمام عدد من الباحثين والخطة التجريبية العامة التي استخدمت في هذه التجارب كانت تتجه إلى طلب تعلم

كلمات أو مقاطع صماء (عديمة المعنى) بحيث يصحب تعليم بعض هذه الكلمات بصدمة كهربائية ؛ وتتم المقارنة بعد ذلك بين سرعة أو سهولة إدراك الكلمات أو المقاطع المصحوبة بهذه الصدمة بإدراك غيرها من الكلمات غير المصحوبة بصدمة كهربائية.



(شكل ٨٠)

إذا عرضت هذه الصورة على ٥٠ فردا ثم طلبت من كل فرد على حده أن يصف لك ما يراه من حيث عدد الأطفال وما يميز كل منهم من خصائص، فستجد إختلافاً في التمييزات التي يضعها كل فرد، فبعضهم سيضع تميزات أدق. لقد بينت البحوث في الولايات المتحدة أن المتعصبين ضد الزنوج بعد عرض مجموعة مماثلة من الصور للزنوج يظهرون قليلاً من الدقة في التمييز بين الأشكال الزنجية المختلفة فيرون الزنوج على أنهم جميعاً متماثلون. ويعتبر هذا علامة واضحة على أن إدراكنا للواقع الاجتماعي يتأثر باتجاهاتنا الشخصية.

لكن نتائج تأثير الألم على الإدراك نتائج غير محددة وتحتاج لمواصلة الجهد في هذا الميدان. فقد تبين أولاً أن المقاطع الصماء عندما تم حفظها، فإن المجموعة التي تم لها حفظها تحت تأثير الصدمات الكهربائية، كان يسهل إدراكها

أسرع من المجموعة التي تم لها ذلك دون صدمات. وهناك تجربة أخرى اعتمدت على إنهاء أو إيقاف الصدمة أثناء فترة التعلم، حالما يستجيب الشخص بالمقطع الصحيح. وفى جماعة أخرى كانت تستمر الصدمة أثناء عملية التعلم. وتكون هناك جماعة ثالثة لا تتلقى صدمة على الإطلاق. وقد بينت النتائج أن الأشخاص في المجموعة الأولى استطاعت أن تتساوى مع المجموعة الثالثة في سرعة الحفظ، بينما انخفضت سرعة تعلم المجموعة الثالثة بالمقارنة بهما. معنى هذا أن الألم يؤدى إلى سرعة الإدراك في بعض الحالات وفى البعض الآخر يعوقه. ومن ناحية أخرى تثبت التجارب أن ألم الصدمة عندما يكون شديداً، وعندما لا يوجد أمل لدى الشخص في تجنبه يؤثر تأثيراً معوقاً على سرعة الإدراك (أنظر: ٤٦، ٥٣، ١٤٠).

تأثير أسلوب الشخصية:

يختلف الأفراد في طرق إدراكهم للشيء الواحد فيقال أن لكل شخص أسلوبه في إدراك الأشياء وهو يختلف عن أسلوب الأشخاص الآخرين. ويقصد عندئذ بأن لكل فرد خبراته الخاصة التي تلون اتجاهه نحو الناس والموضوعات. ويعتبر هذا الأسلوب عاملاً هاماً في تعامل الشخص مع بيئته. وهو يختلف عن تأثير الدافع أو الحاجة. ذلك لأننا لو جمعنا مجموعة من الأشخاص على درجة متساوية من شدة الدافع للجوع، فإننا سنجد بالضرورة فروقاً كبيرة في أساليب إدراكهم، وطرق معالجتهم للمنبهات الإدراكية المشبعة للدافع.

وقد اهتم علماء النفس خاصة بعد الحرب العالمية الثانية بوضع أنماط محددة للأساليب الإدراكية. أي الفروق الفردية في الإدراك. ويستخدم علماء النفس مصطلحات متعددة (*) يطلقونها على هذا الفرع من الدراسة بعضهم يستخدم مفهوم الاتجاه **Attitud** وبعضهم يستخدم مفهوم الحالة العقلية **Mental Set**، والبعض الآخر يستخدم مفهوم أسلوب الشخصية. ونحن نميل من ناحيتنا إلى المصطلح الاخير لأنه أكثر عمومية ويتضمن: الاتجاه والحالة العقلية وغيرها.

(*) **Objective vs subjective.**

ومن أهم الأسـاليب الإدراكيـة التي تنبـه لها الباحثـون:

١ - الأسلوب التركيبي في مقابل الأسلوب التحليلي: **فعند عرض شكل إدراكي معين وليكن بطاقة من بطاقات اختيار الرورشـاخ لبقع البحر، فإننا نلاحظ أن بعض الأشخاص يدرك البقعـة ككل متكامـل، بينما يتجـه البعض الآخـر إلى إدراك التفاصيل أو الأجزاء أكثر من إدراكـه للكل.**

٢ - الأسلوب الموضوعي في مقابل الأسلوب الذاتي (*): **عند عرض بعض الكلمات عرضاً سريعاً، يميل النمط الموضوعي إلى الدقـة دون الكمية، فهو يدرك عدداً أقل من الكلمات ولكنه يدركها إدراكاً صحيحاً. أما النمـط الذاتي فهو يدرك عـدداً أكبر ولكن بدرجة أقل من الدقـة(١٢٩).**

٣ - التحديد في مقابل التسطيح (**): **عند عرض مجموعة من المكعبات التي تختلف فيما بينها في الأحجام، يميل الأشخاص الميالون إلى التحديد إلى تصنيف (***) هذه المكعبات تصنيفاً جيداً من حيث الحجم، فهم يضعون الأشياء الصغرى من الأشياء المماثلة؛ والأشياء الكبرى مع مثيلاتها، أي أنهم ينتبهون لأدق التغيرات. أما الأشخاص الميالون إلى التسطيح فهم لا ينتبهون للفروق الدقيقة، ولهذا تأتى تصنيفاتهم أقل دقة من النمط "المحدد". وينطبق هذا على إدراك الألوان، والطول وغيرها (انظر مرجع ١٢٩، ١٧٦). وتبين التجارب أن هذا الأسلوب يترك آثاره على الشخصية. فالميالون للتسطيح يميلون بنفس القدر إلى زيادة التعميم من الخبرات الماضية إلى الخبرات الحالية أو الجديدة. فيجدوا أن من العسير عليهم الحكم على الأشخاص، أو الأشياء الجديدة دون النظر إلى وجود تماثل مع أشخاص أو أشياء في الخبرة الماضية. ويذكر المعالجون النفسيون أن خبرتهم مع هذا النمط تدلهم على أنهم يتميزون بعدد من الخصائص منها: التقلب الشديد، واتساع التصنيفات وعدم الدقة. كذلك تبين أن النمط التسطيحى أقل قدرة على القيادة الناجحة من النمط التحديدى. ويبدو أن من شروط القائد الناجح أن يكون قادراً على التمييز الدقيق بين معاونيه فيعرف**

(*) **Objective vs subjective.**

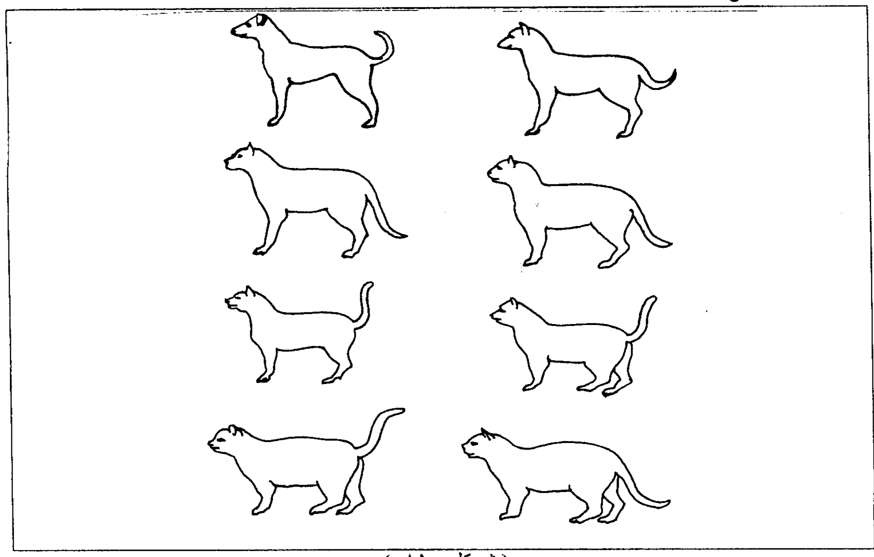
(**) **Intolerance of ambiguity.**

(***) **Synthetic vs. analytic.**

من هم أحسن ومن هم أقل حسناً وجداره. .. وهكذا. انظر ا مرجع ١٢٩، ١٧٦).

٤. - أسلوب النفور من الغموض:

تحدث " كلاين " Klein عن هذا الأسلوب فبين أن الأشخاص يختلفون عند إدراكهم للأشياء غير الثابتة أو الغامضة. وقد اكتشف ذلك أثناء تجاربه على خداع الحركة (منبهين ضوئيين يضيئا في حجرة مظلمة أحدهما تلو الآخر



(شكل ٨١)

اختبار النفور من الغموض ويسمى اختبار الكلب - القط:يلاحظ منظر الكلب وهو يتحول تدريجياً في الأشكال السابقة إلى قط. وتعتبر الصورة التي يقرر عندها الشخص المفحوص أن الكلب قد تحول إلى قط مقياساً لدرجة نفوره من الغموض. وقد لوحظ أن بعض الأشخاص يتعلقون بالمنبه الأصلي وهو الكلب بطريقة متصلبة فلا يستطيعون أن يدركوا أنه قد تحول إلى قط إلا في الرسوم الأخيرة. وهؤلاء يعتبروا من المرتفعين في درجة النفور من الغموض. أما الأشخاص الذين يدركون بسرعة تحول الكلب إلى قط فهؤلاء من المنخفضين في هذا الأسلوب الإدراكى (٦٢).

ومن خلال تجاربه تبين له أن هناك أشخاص قادرون علي تحمل الغموض فيدركون الحركة أبطأ من غيرهم من النمط السريع في إدراكه للغموض. وقد استفاد الباحثون من هذه النتيجة وتكونت مقاييس نفسية عدة بإمكانها تقدير الفروق الفردية في تحمل الغموض. ومن هذه المقاييس اختبار كلب يتحول تدريجيا إلي قط (÷نظر الشكل رقم ٨١).

إطار شارح رقم (٢٢)

إدراك الرورشاخ وما يدور في عقل مجرمي الحرب

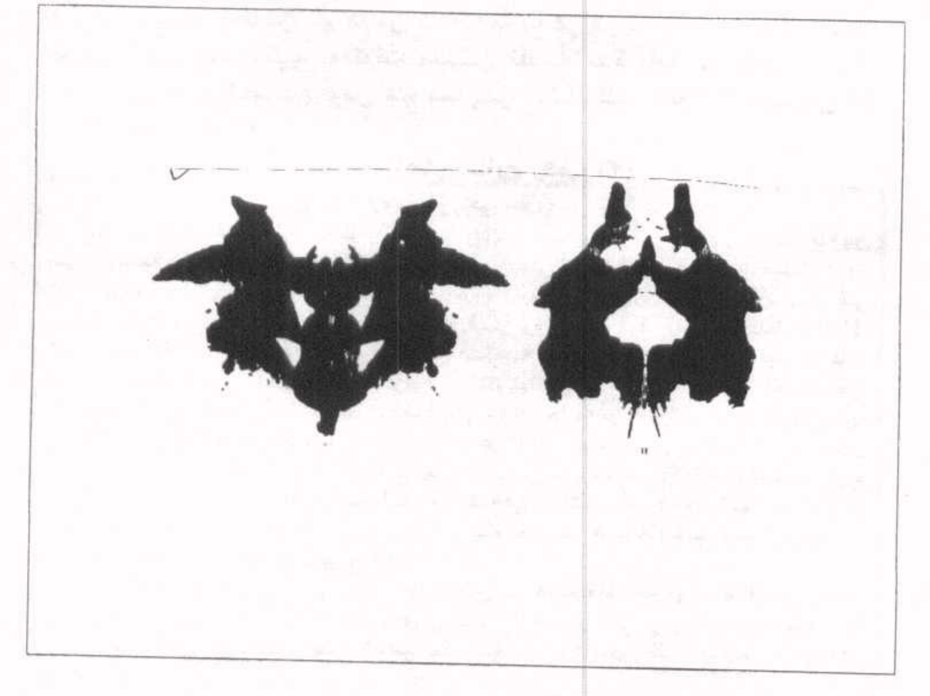
بعد أن عقدت الحرب العالمية الثانية أوزارها وبدأت محاكمات نورمبرج الشهيرة للقادة النازيين طلبت المحكمة من " جيلبرت " G. Gilbert الأخصائي النفسي أن يكتب تقريراً عن شخصيات هؤلاء القادة ودوافعهم وكان من بينهم " جورنج " Goering " وهيس " Hess. ومن بين الوسائل التي استخدمها " جيلبرت" لذلك تطبيق اختبار بقع الحبر لرورشاخ، وقد قام حديثاً باحثان بتحليل الإستجابات النازية للإلمام بالخصائص والدوافع الشخصية لهم (مرجع ١٧٧) فتبين لهما أن هناك خصائص شخصية تميز هؤلاء الأفراد قريبة في تكوينها من تلك التي تشيع بين السيكوباتيين. (السيكوباتيون هم طائفة من المرضى الذين ينغمسون في جوانب جانحة من السلوك ومعادية للمجتمع دون أن يحسبوا نتائج أفعالهم ودون أن يشعروا بالذنب الناجم عن إيقاع الألم بالآخرين). ومن بين الخصائص التي أمكن تمييزها في استجابات طائفة القادة النازيين ما يدل على تملك مشاعر الاكتئاب، والعنف، والولع بالمراكز الاجتماعية، وافتقار حسن المسؤولية، والرغبة في الموت، والعزوف عن إظهار المشاعر أو التعبير عنها. بعبارة أخرى فإن بنائهم الشخصي بناء بعيد عن الصحة النفسية وتمتاز بالعداوة، والرغبات التحكمية في سلوك الآخرين (١٦٦).

لكن هناك وجهة نظر أخرى تتطلب منا التحقيق من النتيجة السابقة فهناك طائفة من العلماء الاجتماعيين مثل ميلجرام (الفصل الرابع) ترى أن القائد (أو الجندى) في ميدان الحرب لا يختلف عن الإنسان العادى الذي ليس له إلا أن يطيع الأوامر المفروضة عليه دون جدل. فللشخصية دور ضعيف في مثل هذه الأمور.

لهذا أعطيت نفس استجابات النازيين السابقة على الرورشاخ مختلطة باستجابات أشخاص ومواطنين عاديين، ومرضى نفسيين لمجموعة من الأخصائيين النفسيين دون أن يكون لديهم علم مسبق بأصحاب تلك الاستجابات، وتولوا تحليلها جميعاً فتبين أنه لا توجد فروق حاسمة بين المجموعات المختلفة.

بعبارة أخرى لم توجد فروق هامة في بناء الشخصية النازية والشخصية العادية. وبهذا قد يمكن أن نعزو ما نجده من قسوة وغلظة في ممارسة السلطة العسكرية غلي مجرد طاعة السلطة والأوامر والنواهي العسكرية. فهل توافق علي ذلك؟ أي هلت تري أن ضغط السلطة بإمكانه أن يحول المواطن العادى إلى مجرم حرب؟ وهل بإمكانك أن تجد بعض التماثل مع تجربة ميلجرام عن طاعة السلطة في الفصول السابقة؟

وتشير النتائج أن المرتفعين في خاصية النفور من الغموض أي الأشخاص الذين يصعب عليهم الانتقال بسرعة إلي المدركات الجديدة، ويعجزون عن تمييز التغيرات الغامضة في الموقف هم عادة أكثر تصلبا وجمودا في التفكير وأكثر تعصبا ضد الأقليات الدينية والقومية الأخرى كما انهم أكثر تعصبا ضد الأجانب والجماعات الخارجية.



(شكل ٨٢)

الطريقة التي يدرك بها الإنسان العالم والتنبيهات الخارجية تعكس - فيما يبين علم النفس - الاضطرابات النفسية والعقلية والخصائص الانفعالية العامة للشخصية. وعلى سبيل المثال تبين أن إدراك بقعة الحبر ا السابقة المأخوذة من اختبار رورشاخ المعروف (انظر الفصل ١٤ ومرجع ٢٠٧)، يختلف باختلاف التشخيص المرضى. فقد اهتم المصابون بأمراض الوسوسة بإحصاء التفاصيل الصغيرة ومحاولة إعطاء معنى لكل منها بصورة قهرية. واهتم الهستيريون بالألوان الزاهية مع الإدراك الكلى للصورة دون تدقيق في التفاصيل. أما المصابون بالقلق النفسي فقد أظهروا استجابات انفعالية مبالغ فيها مثل الدم والذبح والقتل. لكن الفصا مبين والمرضى العقليين أعطوا استجابات تميزت بالغرابة والشذوذ أو الاهتمام بمنبهات غير ملائمة مثل المساحات البيضاء بين البقع.

الخلاصــة

إدراك العالم والدنيا والأشياء المحيطة بنا شئ تتفاعل لتحقيقه عوامل يرجع بعضها للمنبهات الخارجية وما ينظمها من علاقات، ويرجع بعضها الآخر للخصائص العصبية وأعضاء الحس، وبعضها الثالث يرجع لعوامل وسمات الشخصية.

ويعرض الفصل دور كل طائفة من الطوائف الثلاث السابقة. وما يساهم به كل منها في تفسير بعض الظواهر الإدراكية. فالعوامل الخارجية ساعدت على تفسير بعض الظواهر المرتبطة بالخداع الإدراكي، وثبات الإدراك، وإدراك الحركة الظاهرية وإدراك الصيغة. أما العوامل العصبية - الحسية فهي وسائطنا في إدراك العالم ووسائلنا للحصول على المعرفة، وإدراك الاتجاه في المكان والتذوق.

أما العوامل الشخصية فبعضها يتعلق بحالتنا الانفعالية والحالة الدافعة، وبعضها يتعلق بأسلوب الشخصية، وهى تفسر لنا بوضوح ظاهرة الانتقاء الإدراكى، أي الفروق الفردية في إدراك العالم والتي تدل على أننا لا ندرك العالم على ما هو عليه من أصوات أو أضواء أو رموز وإنما ندركه بحسب ما نرغب أو ما نتمنى أن نراه عليه، أو ما نراه نحن فيه.



الفصل التاسـع
الذكاء ونسـبة الذكاء

(أ) من هـو الذكـي ؟

(ب) اختبارات الذكاء ومقاييســه.

1. **أول مقياس للذكاء (مقياس بينيـة للذكاء) :**
   - مفهـوم العمـر العقلي.
   - مفهوم نسبة الذكاء وتفسيرها وتوزيعها.
2. **مقاييس وكسـلر للذكاء.**
   - الذكاء اللفظي.
   - الذكاء الأدائـي.

(جـ) قضية الذكاء بين الوراثـة والبيئـة.

- أنصار وراثـة الذكاء : جالتـون - بيرت - جينسـين.
- دحـض الوراثـة.

1. الذكاء ينخفض في المناطق المعزولة حضارياً.
2. لا يوجـد نوع واحـد من الذكاء.
3. اختبارات الذكاء تقيس التحصيل و تبدأ متحيزة.
4. اختبارات الذكــاء تنظـر للذكاء بصفته قدرة على التجريد وتكوين المفاهيم، وهذا وحده لا يكفـي.
5. الذكاء يمكن زيادتـه وتدريبــه.

(د) أساليب ترفع من معدل الذكاء.

الفصل التاســع
الذكاء ونســبة الذكاء

عنـدما دعـي العـالم النفسـي البريطـاني المشـهور هـانز أيزنـك سـنة ١٩٧٣ لإلقـاء محاضرة عن آخر تطورات مقـاييس الذكاء وذلك علـى مجموعـة من الطـلاب في مدرسـة لندن للعلوم الاقتصـادية London School of Economics. فوجئ الطـلاب الحاضـرون أثنـاء انتظارهـم للعـالم النفسـي الشـهير بمجموعـة أخـرى مـن الطـلاب تطالـب بمنـــع أيزنـك مـن إلقـاء محاضـرته. وقد تعالـــت أصـوات الطـلاب الآخـرين، فأبـدى بعضهـم موافقتــه علـى قرار المنـع بينمـا رأى بعضهـم أن يســمح لايزنك في إلقاء محاضرته وتحكى مجلـة ألتـا يمز (عن ١١١) البريطانيـة مـا حدث بعد ذلك عندما حضر أيزنك بالفعل وأخذ يلقى محاضرتـه.

" لكن مـا أن بدأ " البروفيسور " فـي الحـديث حتـى اندفعت فتـاة إلـى منصـة الخطابة وأخذت تصفعه على مواقع متفرقـة من وجهـه وجسـده. وهرع فـي الحـال زمـيلان أخـذا يســاعداها فـي الهجـوم علـى البروفيســور محـاولين الإيقـاع بـه علـى الأرض.

" وقد علق أحد الطلاب اللذين شـاهدوا الحادث بعد ذلك قائلاً: تحولت القاعـة بكاملها في ثوان إلى فوضى، هذا يصرخ وهذا يدافع عن نفســه.. وكل شخص يوجـه اللكمات لأي شـخص آخر.

" وحاول أحد أعضاء اتحاد الطلبـة جاهداً أن ينقذ البروفيسور ويخرجـه من القاعـة. وضـرب عـدد كبيـر مـن قـادة الطـلاب ولكـنهم نجحـوا أخيـراً فـي الخـروج بالبروفيسور سـالماً خـلال أحد الأبواب الجانبيـة للخروج " (عن:١١).

تمثل الحادثة السابقة واحدة من سلسلة من الحوادث التي أخذت تحدث في السنوات الأخيرة ضد العالم الإنجليزي " أيزنـك " نتيجـة لبحوثـه فـي الذكـاء. فقد حدثت حوادث مماثلة لـه في جامعة "برمنجهـام Birmingham" في بريطانيا سنة ١٩٧٢، عندما دعي لإلقاء محاضرة هناك ففوجئ بمنشورات تطلب من الكليـة عدم

الإصغاء " لايزنك " لأنه يتخذ من بحوثه نافذة للهجوم المباشر على الطبقات الفقيرة والعلماء التقدميين، ولأنه فاشستي وداعية للبرجوازية باسم العلم. " وبين زيارته الأولى لبرمنجهام والزيارة الثانية لمدرسة لندن للعلوم الاقتصادية اندفعت إحدى الطالبات خلال محاضرة كان يلقيها في "الايسستر Leicester" معترضة " على هذا الاستعماري العنصري المسمى بأيزنك الذي يحاضر هنا ولا يملك حتى الشجاعة لكي يعرض علينا أفكاره العنصرية عن الانحطاط العقلي للملونين " (عن ١١١).

وحدث نفس الشيء ولكن بصورة أعنف عندما دعي أيزنك سنة ١٩٧٧ لإلقاء محاضرة في جامعة سيدني Sydney University بأستراليا حيث ألقيت قنابل الدخان في القاعة وصفع أحد أساتذة جامعة سيدني على وجهه عندما أراد أن يقدم أيزنك للحديث أمام الطلاب (١١١).

وما حدث لأيزنك حدث أيضاً لعالم أمريكي آخر هو " أر ثر جنسين" Jensen من جامعة كاليفورنيا بركلي الذي تعرضت بحوثه عن الذكاء بين الوراثة والبيئة لهجوم أشد وردود فعل أعنف بدءاً من سنة ١٩٦٩ أثر مقال له نشر في مجلة التربية بجامعة هارفارد Harvard Educational Review والتي كانت بمثابة الديناميت الذي أشعل الحرب بين أنصار الوراثة وأنصار البيئة في موضوع الذكاء (عن ١٤٨).

كما جاء ذلك مواكباً لما حدث عندما تبين بالأدلة العلمية القاطعة أن العالم النفسي البريطاني الراحل سيريل بيرت Cyril Burt قد زيف عن عمد بحوثه التي يثبت فيها أن ٨٠% من الذكاء يخضع للوراثة وقد كان "بيرت" أستاذاً لايزنك ولجينسين (٦٣).

إلى هذا الحد أصبحت قضية الذكاء مصدراً للغضب والاقتتال، والصراعات وإلى هذا الحد أصبح هذا الموضوع لدرجة أن هذا المبحث من مباحث علم النفس قد تحولت صورته وتغيرت خلال الأعوام الأخيرة. فبعد أن كان الأساتذة المحاضرون في علم النفس يحاضرون طلابهم بدرجة عالية من الثقة عن أن الذكاء موروث إلى حد بعيد، أصبحنا الآن نعود إلى نقطة البداية من جديد.

ولكن لماذا هذا الصراع حول موضوع الذكاء ؟.

قبل أن ننتقل إلى ذلك يحسن أن ننقل للقارئ صورة علم النفس عن مفهوم الذكاء ذاته ما هو؟ وما تعريفه ؟ وكيف نقيسه ؟ وهل هو وراثي أم يخضع للبيئة؟.

(أ) من هو الذكي:

عندما نقول عن طفل أو راشد أنه يتمتع بذكاء مرتفع فإننا قد نعني أشياء متعددة مثل سرعة البديهة، والفهم، والاستفادة من الخبرات، والتحصيل والتفوق.. والحقيقة أن هذه المعاني المتعددة التي نطلقها على مفهوم الذكاء هي من الأسباب التي جعلت من هذا المفهوم موضعاً للخلاف والجدل بين علماء النفس. على أنه - وبالرغم من الخلافات الدائرة بين العلماء في تعريف الذكاء، أو بسببها - نجد أن التعريف الجيد للذكاء يجب أن يتضمن أكثر من خاصية من الخصائص العقلية التي تساعد الإنسان على التكيف لواقعه. وعلى هذا يمكن معالجة الذكاء بصفته مفهوم يجمع بين طائفة من الخصائص العقلية، والقدرات والمهارات التي تساعد الكائن على الاستفادة من الخبرة والسيطرة على المشكلات التي تواجهه خلال تكيفا ته اليومية لواقعه. وعلى هذا يمكن أن نعتبر الشخص الذكي - في مقابل من هم أقل ذكاء منه - أكثر وضوحاً في أفكاره، وأكثر قدرة على الإستفادة من الخبرات التي يمر بها هو أو من حوله، يفهم الأشياء ويستوعبها أسرع من غيره، ويدرك العلاقات بين الأشياء ويلم بالأحداث الدائرة أكبر ممن هم أقل ذكاء. ولهذا فإن الفرصة تتسع أمام الإنسان الذكي للنجاح، والفوز، والسيطرة على المشكلات التي تطرحها عليه بيئته.

وعندما نقول في اللغة الدارجة أن فلانا أشطر من فلان، وأن حسن أذكى بينما "فلان" أغبى، فإن هذا القول يشير إلى حقيقة علمية ملموسة في بحوث الذكاء مؤداها أن هذا المفهوم يجب أن يخضع في تصوره لمنطق الفروق الفردية. وإذا شئنا استخدام عبارة أكثر تدقيقاً - من الناحية العلمية والعملية معاً - فإنه يمكن النظر إلى الذكاء بصفته بعد (*) أو امتداد (**) يحتل كل منا درجة ما عليه فبحسب ما نتصف بالذكاء يكون موقعنا على هذا البعد.

وتعتبر مقاييس الذكاء في الوقت الحالي من أكبر الشواهد على تقدم علم النفس، وتطور استخدام الأساليب الإحصائية والتفكير العلمي في الوصول إلى

(*) Dimension.

(**) Continuum.

القوانين السلوكية بوضوح ودقة. فبفضلها أمكن التحول إلى الوصف الكمي الدقيق للفروق في ذكاء الأفراد والمجتمعات المختلفة، فضلاً عن استخدام الموضوعية في اكتشاف جوانب التفوق والضعف في الفرد الواحد.

أول مقياس للذكاء ونسبة الذكاء:

بدأ التقدم في اتجاه تكوين مقاييس دقيقة للذكاء سنة ١٩٠٥ عندما نشر الفريد بينيه Binet من فرنسا أول مقياس للذكاء ظهر في العالم. وبالرغم مما يثار ضد اختبارات الذكاء في الوقت الراهن من اتهامات بالتحيز، والطبقية فإن بينيه قد وضع مقياسه بدوافع ديمقراطية ولهدف إنساني. فقد استجاب بينيه لدعوة من وزير التعليم الفرنسي لدراسة مشكلة التخلف الدراسي ولوضع طريقة موضوعية لتشخيص الأطفال المتخلفين لوضعهم في مدارس خاصة تقدم فيها تدريبات أعمق على التفكير والتعليم وذلك منعاً لهم من الإحباط والقلق الذي يصيبهم من جراء وجودهم في فصول عادية. لهذا فكر بينيه وزميله ثيوفيلى سيمون Simon إنه يجب قبل وضع برنامج لتدريب المتخلفين أن نع وسيلة موضوعية تعيننا على التمييز بين المتخلفين والأذكياء بدلاً من الاعتماد على التقديرات القائمة على التخمين الذاتي للمدرسين أو إداريين. وقد تمخضت محاولتهما عن وضع مقياسهما المعروف في كل أنحاء العالم باسم مقياس بينيه للذكاء (عن: ٢٢٣، ٢٣٦).

وتكون مقياس بينيه في صورته الأولى من مجموعة من الأسئلة تعكس الإجابة عليها مهارات تتجاوز المهارات القائمة على مجرد التذكر والاستيعاب وتتضمن أشياء وقدرات أخري مثل: القدرة على الحكم والاستدلال والتجريد (انظر: ٢١٣). كذلك راعى بينيه أن تكون مادة المقياس من النوع الذي لا يتأثر بالجوانب المتعلقة بالنشاطات المدرسية، بحيث يمكن للطفل العادي أن يفهمها وأن يعمل على الإجابة عليها بغض النظر عن مستواه الدراسي أو التعليمي (٢٣٦).

وعلى هذا تكون مقياس بينيه من أجزاء متنوعة بعضها لفظي كالأسئلة التي تدور حول المعلومات العامة، والفهم العام، وبعضها تضمن مشكلات حسابية وأرقام يطلب إعادتها من الذاكرة، وبعضها تضمن مشكلات عملية ونشاطات مقننة لتقدير المهارة على الحل والتركيب، والتفكير المجرد.

و رتب بينيه بنود مقياسه بحسب مستوى صعوبتها، بحيث يبدأ بأسهل البنود وينتهي بأصعبها بحسب مستوى إجابات الأطفال الذي طبق عليهم هذا

المقياس. وقد أدى به هذا في النهاية إلى مفهوم العمر العقلي الذي أمكن من خلاله وضع مجموعة البنود التي تضمنها الاختبار في فئات عمريه إذا نجح الطفل في إحداها وليكن في مجموعة البنود الممثلة لسن ثلاث سنوات مثلاً فإنه يمكن القول بأن العمر العقلي لهذا الطفل هو ثلاثة. أي أنه - بلغة الوظيفة أو الوظائف التي يقيسها الاختبار - قادر على حل المشكلات العقلية بنفس كفاءة الأطفال في سنة ثلاثة. فإذا كان العمر الزمني (*) لهذا الطفل هو سنتين فإننا نحكم بأنه متقدم عقلياً من عمره بما يساوى سنة من النمو العقلي.

كذلك أمكن لبينيه أن يكتشف مفهوم نسبة الذكاء .I. Q (**) الذي يعطينا قيمة عددية تمكننا من مقارنة العمر العقلي للطفل بعمره الزمني لكي نعرف ما إذا كان هذا الطفل متقدماً في عمره العقلي عن عمره الزمني أم مختلف. ويمكن الحصول على نسبة الذكاء بقسمة العمر العقلي للشخص على عمره الزمني مع ضرب الناتج في ١٠٠ على النحو الآتي:

$$\text{نسبة الذكاء} = \frac{\text{العمر العقلي}}{\text{العمر الزمني}} \times ١٠٠$$

وعلى هذا فإذا كان عمر أحد الأطفال ست سنوات وكان بإمكانه أن ينجح في بنود معدة لأطفال في سن ٧ فإن نسبة ذكائه تكون:

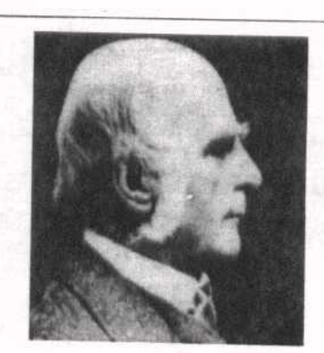
١١٦,٦٦ = ١٠٠ X ٧/٦

أما إذا كان أداء هذا الطفل مماثل للأطفال في عمره (أي له عمر عقلى ٦) فإن نسبة ذكائه تكون:

١٠٠ = ١٠٠ X ٦/٦

(*) Mental Age (M.A.).

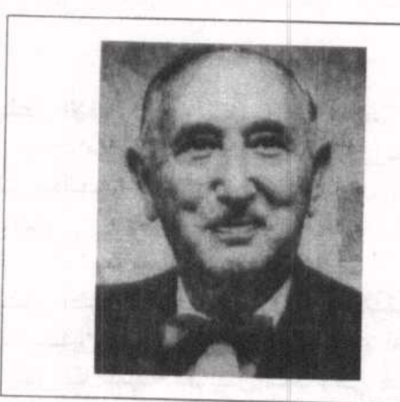
(**) I. Q. (Intelligence Quotient).



(شكل ٨٣)
جالتـون Galton



(شكل ٨٤)
الفرد بينيـه A. Binet



(شكل ٨٥)
دافيد وكسلر D. Weschler

ثلاثة من مشاهير علماء النفس ممن أسهموا في إثراء بحوث الذكاء: جالتون الإنجليزي بدراسته التي تميل إلى تأكيد أن الذكاء يخضع للوراثة في نشأته وتطوره، وبينيه العالم الفرنسي بوضعه أول مقياس علمى للذكاء هو مقياس بينيـه، ودافيد وكسلر الأمريكى الذي وضـع أشهر مقياس للذكاء على الإطلاق وهو مقياس وكسلر بلفيو للذكاء. وكلا المقياسان ترجما إلى اللغة العربية ولهما معايير مصرية تم استخلاصها بجهود عالمين عربيين هما: عماد الدين إسماعيل ولويس كامل مليكه.

وعلى هذا فإن نسبة الذكاء ١٠٠ تعبر عن درجة متوسطة من الذكاء (أي درجة يتناسب فيها العمر العقلي مع العمر الزمني). ومعنى ذلك أن الشخص الذي يتساوى عمره العقلي مع عمره الزمني هو الشخص العادي أو المتوسط الذكاء والذي تكون نسبة ذكائه ١٠٠ ويكون الشخص متخلفاً أن كانت نسبة ذكائه منخفضة عن ذلك انخفاضاً كبيراً. ويكون متفوقاً أو ذكياً إذا كانت نسبة ذكائه أعلى من ذلك كثيراً.

وفى خلال الحرب العالمية الأولى ازدادت الحاجة إلى مقاييس للذكاء للمساعدة على اختيار الجنود وتوزيعهم على مختلف الوحدات العسكرية والتخصصات وقد أدى ذلك إلى تطور هائل في حركة القياس النفسي للذكاء. فتضاعفت مقاييس الذكاء. وازداد تنوعها. ولعل أهم تطورين أدت لهما الحرب فيما يتعلق بذلك هما: ظهور ما يسمى بالمقاييس الجمعية للذكاء التي أصبحت مقاييس الذكاء بفضلها تطبق على جماعات بدلاً من التطبيقات الفردية كما كان الحال في مقياس بينيه.

أما التطور الآخر فيتعلق بنشأة ما يسمى بالمقاييس الأدائية (أو العملية) التي أمكن استخدامها مع المقاييس اللفظية. وتحتاج المقاييس الأدائية فيما هو معروف إلى معالجة للأشكال، والحل والتركيب، ولا تتطلب بالضرورة إجادة للقراءة أو الكتابة.

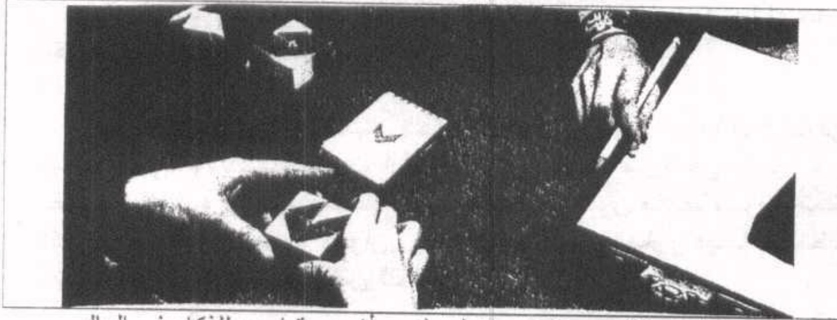
وأفاد ظهور الأنواع الأدائية من اختبارات الذكاء إفادة قوية في معرفة المستويات العقلية للمجندين الذي كان أغلبهم لا يتقن القراءة أو الكتابة باللغة الإنجليزية التي صيغت بها غالبية مقاييس الذكاء في هذه الفترة خلال الحرب العالمية الأولي.

قياس الذكاء

جلسة تطبيقية لمقياس ستانفورد - بينيه



جلسة تطبيقية لمقياس وكسلر بلفيو



يعتبر مقياسا ستانفورد بينيه ووكسلر بلفيو أشهر مقياسين للذكاء في العالم

مقاييس وكسلر للذكاء:

من اشهر مقاييس الذكاء في الوقت الحالي مقياس وكسلر لذكاء الراشدين(عن: ٢٠، ٢٤٨) ومقياس وكسلر لذكاء الأطفال (عن: ٢١، ٢٤٩). وكلا المقياسان من وضع دافيد وكسلر D. Wechsler وقد وضع المقياس الأول سنة ١٩٥٥، وتم تعديله بمعايير جديدة مختلفة سنة ١٩٨١.

أما مقياس ذكاء الأطفال فقد نشرت له طبعة معدلة سنة ١٩٧٤. وكلا المقياسان منشوران باللغة العربية مع تقنين كامل تقريباً لمقياس الذكاء الخاص بالراشدين في المجتمع المصري (انظر: ٢٠، ٢١).

ويتماثـل المقياســان مـن حيـث بنائهمـا ولـو أن مقيـاس الأطفـال يلائـم الأعمار من ستة إلى ستة عشر، بينما يلائم مقياس وكسلر لذكاء الراشدين الأعمـار من ستة عشر فمـا فوق. ويتكـون المقياســان مـن جزأين: لفظي * وأدائـي**، (أو عملي). ويتكون كل جزء منهما من مقاييس فرعيـة أصغر.

فـالجزء اللفظي يتكون مـن مقـاييس للمعلومـات العامــة، والفهـم العـام، ومعرفـة مفردات لغويـة، واكتشاف أوجـه تشـابه بين أشـياء معينــة، كذلك يتضمـن مسـائل حسـابية لقياس القدرة على معالجـة الأرقـام، وإعـادة أرقام مـن الذاكـرة بعد قراءتهـا للشخص.

أما الجزء الأدائي (العملي) فيتكون بـدوره مـن مقـاييس فرعيـة تتطلب ترتيـب مكعبـات ملونــة لكـي تتماثـل مـع أشـكال مرسـومة علـى بطاقـات مسـتقلة، ومعرفـة بعض الأجـزاء النـاقصة في صور أعدت بشكل خاص، وطلب ترتيب صور مرسـومة على بطاقات مستقلة بحيث تعطـى معنى أو قصـة، وتجميع أجـزاء خشـبية منفصلة بحيث تكون شـكلاً له معنى.

مـن الواضـح إذن أن مقـاييس الـذكاء تختلـف مـن حيـث المـادة المكونــة لهـا، فبعضـها لفظي، وبعضـها شـكلي أو أدائـي. أي أن بعضـها عبـارة عن مجموعـة مـن الألفاظ أو الأرقـام ولا تتطلب معالجـة يدويـة، وبعضـها تكون مادتهـا صـور وأشـكال ومكعبـات مختلفـة الأحجـام والألـوان. ولكـي يـزداد حـس القـارئ فهمـا لمـا تعنيـه مقاييس الذكـاء نورد فيما بعد بعض النماذج.

تفسير نسبة الذكاء وتوزيعها:

عندما يحصـل شخص ما على نسبة ذكاء معينـة، ما هو تفسيرها؟ أوضحت التجارب أن تطبيق مقاييس الذكاء على عينات كبيرة من المجتمـع يـؤدي إلـى فروق في نسبة الذكاء فالأغلبية تحصل على نسبة ذكاء ١٠٠ أي أن غالبية أفراد المجتمـع متوسـطون أو عـاديين، بينمـا تتوزع البقيـة الباقيـة مـن المجتمـع إمـا أعلـى مـن هذه النسبة أو أقل بنسب ثابتة.

---

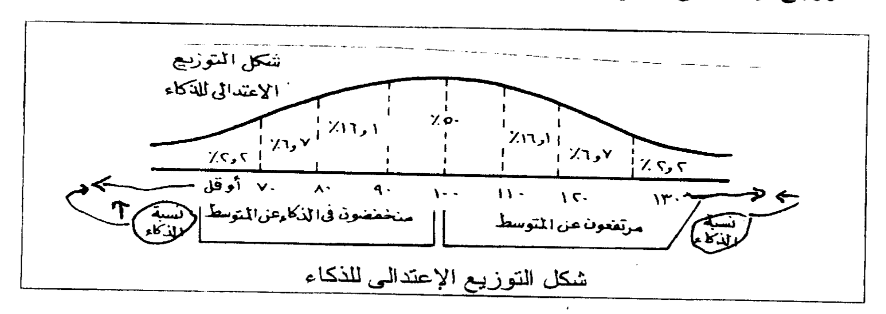
* Verbal

** Performance

وفيما يلي توزيع نسب الذكاء على مقاييس بينيه وما تعكسه من دلالات عقلية.

نسبة الذكاء	دلالتها	النسبة المئوية لأفراد المجتمع
أعلى من ١٣٠	لامع جداً (نابغ)	٢ر٢
١٢٠ ـ ١٢٩	لامع	٧ر٦
١١٠ ـ ١١٩	أعلى من المتوسط	١ر١٦
٩٠ ـ ١٠٩	متوسط	ـر٥٠
٨٠ ـ ٨٩	أقل من المتوسط	١ر١٦
٧٠ ـ ٧٩	على هامش الضعف العقلي	٧ر٦
أقل من ٧٠	ضعيف عقليا	٢ر٢

وإذا عبرنا عن توزيع نسبة الذكاء بيانياً في داخل مجتمع، فإنه يأخذ شكل التوزيع الإعتدالى الآتي:



شكل التوزيع الإعتدالى للذكاء

ويطلق على التوزيع السابق التوزيع الإعتدالي " النموذجي" أي التوزيع الذي يحتل عليه غالبية أفراد المجتمع درجات متوسطة، بينما قلة قليلة منهم ترتفع عن المتوسط وهى التي تضم الأذكياء واللامعين، وقلة قليلة منهم تنخفض عن المتوسط فتضم المنخفضين في الذكاء والمتخلفين وضعاف العقول، ويطلق على هذا التوزيع أحيانا التوزيع الجرسي لأنه يبدو كشكل الجرس.

(جـ) قضية الذكاء بين الوراثة والبيئة

" سيريل بيرت ": بين البحث العلمي وتزييف الحقائق:

تعتبر قصة التزييف التي نسبت " لسيريل بيرت " - الذي يعتبر المؤسس الرئيسي لعلم النفس في بريطانيا، قصة مؤسفة بحق لأنها تعتبر من أهم الفضائح العلمية في القرن العشرين.

إطار شارح ٢٣

"بيرت" وفضيحة القرن العشرين

بدأت الشكوك تحوم حول " سيريل بيرت " منذ فترة طويلة في شكل انتقادات علمية، على أنها بدأت تأخذ شكلاً جازماً عندما نشر المراسل الطبي لجريدة الصنداي تايمز **Sunday Times** " جيلي " **Oliver Gillie** مقالاً عن هذا الموضوع. ويعتبر " جيلي " نفسه من المتخصصين في موضوع الذكاء، وهو حاصل على الدكتوراه في القوانين البيولوجية للوراثة، وله مؤلف عن موضوع الذكاء ناقش فيه قضية الذكاء بين الوراثة والبيئة.

وقد بدأ " جيلي " بحثه عن حقيقة قصة " سريل بيرت " باستقصاء عدد من الكتب التي ناقشت بحوث " بيرت " وأثارت الشكوك حولها، ولو أنها لم تلق انتشارا واسعا أو مماثلاً للانتشار الذي حظيت به قضية بيرت بعد كتابة مقال "الصنداي تايمز". رجع " جيلي " لعدد من الكتاب منهم عالم من برنستون هو "كامين " **Kamin** وآخران هما آن كلارك **Ann Clark** وزوجها " آلان كلارك" **Alan - Clark** وكلاهما من الأساتذة بجامعة " هل " **Hull** البريطانية.

أما " كامين " فقد هاجم دراسات " بيرت " للتوائم التي ربيت معاً، والتي ربيت في ظروف اجتماعية مختلفة موضحاً عشرات الأخطاء الإحصائية وعشرات الأمثلة لتعمد "بيرت" وضع معاملات ارتباط تؤكد نظريته في وراثة الذكاء بينما لا تقوم على أساس رياضي سليم. كذلك بين أن " بيرت " كان ينقل بعضاً من نتائجه من مكان لمكان آخر بهدف تأكيد فكرته مدعياً أنه قد حصل على نتائج جديدة. أما " أن كلارك " و " آلان كلارك " فقد أعادا معالجة النتائج الإحصائية بطريقة كشفت بصورة يقينية عن أن معاملاته الإحصائية قد صيغت وزيفت بحيث تلائم أفكاره النظرية.

أخذ " جيلي " هذه النتائج وأضاف إلى ذلك أنه حاول أن يتبع أسمين لباحثين اشتركا مع " بيرت " في عدد من البحوث هما: " مرجريت هوارد " **M. Howard** " وكونواي " **Conway**، على أن محاولاته ضاعت هباء فلم يعثر ولم يعثر أحد غيره على هذين الشخصين. والإحتمال الأكبر أنهما أيضاً قد اختلقا اختلاقاً من قبل " بيرت ".

وقد قام مؤرخ علم النفس " هيرنشو " **Hearnshaw** حديث بكتابة تحقيق عن حياة بيرت مؤكداً أن بيرت قد تعمد تزييف النتائج، واختلاق اسماء غير معروفة تعلق على بحوثه في مجلة علم النفس الإحصائي البريطاني التي تولي بيرت رئاسة تحريرها بين ١٩٥٢ و ١٩٥٩ (للمزيد عن فضيحة بيرت انظر المراجع ٩٢، ١٢٦، ١٥٢).

تبين بالدليل القاطع الآن أن هذا العالم الذي احتفظ بتأثيره على علم النفس طوال مدة عمله الأكاديمي قد زيف عن عمد، بحوثه في القياس النفسي التي روج لها خلال عشرين عاماً من عمله، والتي انصبت على تأييده القوى لدور الوراثة في تحديد الذكاء. وأيدت الحقائق ذلك (انظر الإطار الشارح بعنوان: "بيرت" وفضيحة القرن العشرين.

ومع هذه الحقائق ماتت سمعة " بيرت " العلمية وبالتالي أحاط الشك موضوعاً من الموضوعات الأثيرة لديه، وهو أن الذكاء يخضع لعوامل الوراثة إلى حد بعيد. ولا نستطيع، بعد، أن نحدد مدى المكسب أو الخسارة التي نكون قد جنيناها من هذه الفضيحة. غير أنها ساهمت من جديد في إشعال قضية كانت ولا تزال متفجرة، وأعادت الباحثين إلى معاملهم ومراكز بحوثهم ليدلي كل منهم بقول جديد بأمل أن يزيح بعض العتمة في قضية الذكاء بين الوراثة والبيئة.

والحقيقة أنه لا يمكن أن ندرس العوامل المساهمة في تشكيل السلوك الفردي أو تطويره، دون الإهتمام بعاملين رئيسيين له: الخصائص التي نرثها بفعل قوانين الوراثة، وتلك التي تكتسبها بفعل التعلم والتدريب بعد الولادة خلال مراحل النمو والحياة.

على أن الخلاف عادة ما يحتدم بين المتخصصين في العلوم السلوكية عندما يتطرق النقاش إلى جوانب السلوك التي تورث، وتلك التي تكتسب. فالبعض يعطى للوراثة وزناً كبيراً، والبعض الآخر يعطي للبيئة وزناً أكبر. ويجئ البعض الثالث بمحاولات توفيقية تعطى للبيئة وزناً أكبر من الوراثة في بعض الجوانب مثل الإتجاهات والرأى وتعطي للوراثة وزناً أكبر من البيئة في موضوعات مثل الذكاء والأمراض النفسية... إلخ.

ويقل الخلاف بين العلماء إذا تعلق الأمر بوراثة الخصائص الجسمية. فهنا نجد اتفاقا على أن للوراثة وزناً أكبر. نلاحظ هذا في خصائص تشمل لون العينين، والشعر وسحنة الوجه، وغيرها من خصائص جسمية مشابهة للوالدين: كالشعر وإن كان مجعداً أو منساباً، كثيفاً أو أصلعاً، والقامة إن كانت فارهة أم قصيرة أم متوسطة. والجلد إن كان داكن اللون أم أبيض.

أما فيما يتعلق بالذكاء، فلفترة قريبة كان الخلاف بين العلماء أقل مما هو عليه الآن من حيث أنه يخضع للوراثة. فمنذ أن نشر " جالتون " Galton (عن

المرجع ٨١، ٨٢). عمله الفذ عن وراثة العبقرية سنة ١٨٦٩ أصبح علماء السلوك على اتفاق في أن الذكاء موروث. زعم جالتون أن العبقرية والموهبة (وقد كانا يستخدمان كمرادفين للذكاء دون التمييز الذي يضعه العلماء المعاصرون) تنجمان عن الوراثة وبنفس القوانين التي تحكم وراثة الجوانب العضوية والملامح البدنية.

وبرهن " جالتون " في كتابة هذا الذي يعتبر بحق أحد أهم الأعمال العلمية في تاريخ علم النفس على أن الشهرة والعبقرية والمراكز المرموقة تنتشر في أسر دون الأخرى بشكل متميز. بعبارة أخرى، وكما فعل " جالتون " تماماً فإننا لو أخذنا مشهوراً في مجال الموسيقى أو الفن، أو الخدمة العامة أو الأدب أو العلم فمن المتوقع أن نجد نماذج مماثلة له في أسرته الحالية أو السابقة. لقد كان جالتون نفسه عالماً في أسرة بها كثير من العلماء الفطاحل كابن عمه تشارلز داروين الذي يعتبر من العبقريات القليلة في تاريخ الفكر البشرى. وبنفس القول يمكن تتبع كثير من العظماء بملاحظة تماثلهم مع أفراد أسرهم. وعلى هذا فإن نبوغ أسرة الموسيقار " جوها سباستيان باخ " في الموسيقى، وأسرة " جوليان هكسلي " في العلم، كلها يمكن اتخاذها كمؤيدة لنظرية جالتون في وراثة الذكاء.

ولقي موضوع وراثة الذكاء تأكيداً جديداً في العصر الحديث من خلال بحوث سيريل بيرت Cyril Burt (انظر المرجع ٦٣) وتلامذته في انجلترا وأمريكا مثل جنسين Jensen (انظر المرجع ١٤٧، ١٤٨) وأيزنك Eysenck (انظر المرجع ٩٧، ٩٨). وقد أجرى " سيريل بيرت " بشكل خاص عدد من الدراسات كان موضوعها عدداً من القوائم المتطابقة (أي التوائم المتماثلة تماماً في الخصائص الوراثية بسبب قدومها من بويضة واحدة) فبين بعمليات تتبع أنهم يتشابهون تماماً في خصائصهم العقلية حتى وإن نشأوا في بيئات اجتماعية مختلفة، مما أكد في رأيه أن دور الوراثة أهم بكثير من دور البيئة الاجتماعية في تحديد مستوى القدرات العقلية. وقد برهن في أحد بحوثه الهامة أن البيئة تساهم بما يقرب من ٢٥% في الذكاء أما الباقي فتحكمه الوراثة (أنظر ١٠١).

على أن من المؤكد أن بحوث "بيرت" التي أجراها يحوطها الآن شك كبير من حيث قيمتها العلمية. فقد أكتشف علماء النفس- فيما رأينا- بعد موته سنة ١٩٧١ أنه زيف نتائجه، وأنه اختلق أسماء وهمية من الباحثين تكتب عن

نظرياته في الذكاء والوراثة، بل وأكثر من هذا فإن الشك قد أحاط عينات التوائم التي استخدمها لتأكيد نظريته.

وقد جاء الشك في بحوث بيرت، مواكباً لموجة من الإهتمام بأثر البيئة والتدريب المبكر وخبرات الحياة في الذكاء فلم يعد اهتمام علماء النفس بآثار الموروثات على الذكاء بنفس قوته التي كان عليها منذ بحوث ودراسات "تشارلز داروين".

تفترض النظرة الوراثية أن ما نستطيع القيام به لتعديل مستوى التطور في الذكاء ضنيل، وأن تغيير البيئة وشروط التربية لا يحمل إلا أثراً ضنيلاً في تطوير القدرات العقلية. لكن نظرة أوسع وأكثر شمولاً تبين لنا أن كثيراً من الأشياء يجب الانتباه إليها بجانب العوامل الوراثية.

الذكاء ينخفض بين الأفراد في المناطق المعزولة حضاريا:

على أن أكبر تحد للنظريات الوراثية في الذكاء جاء مرتبطاً بإنتشار مقاييس الذكاء واستخدامها في قرارات " مصيرية " خاصة بكثير من البشر في كثير من البلاد الشرقية والغربية. لقد كشف استخدام مقاييس الذكاء أن بعض الأجناس والطبقات الاجتماعية الفقيرة تحصل دائماً على درجات ذكاء أقل من أفراد الطبقات المتوسطة أو العالية، وأن هذا الانخفاض يحدث أيضاً في اختبارات التحصيل والقدرات العقلية الأخرى، وعلى سبيل المثال فقد تبين أن الزنوج في أمريكا ينخفضون دائماً بما يقرب من ١٥ درجة ذكاء بالمقارنة بالمتوسط العام للبيض. كذلك ينخفض ذكاء الأطفال في المناطق الجبلية أو الريفية المعزولة عن الأطفال الذين يعيشون في المدن الكبيرة.

إذن فهناك شيء ما خاطئ، إما في الاختبارات ذاتها، أو في الناس، أو الظروف الاجتماعية، أو في الطريقة التي يستخدم بها العلماء مفهوم الذكاء ذاته (انظر المرجع ٢٥٨).

والخطأ في أمر كهذا ليس بالأمر الهين: خاصة إذا ما كنا نستخدم الدرجات على مقاييس الذكاء في اتخاذ قرارات حاسمة قد تكون لها نتائج بعيدة المدى بالنسبة لفرد أو لجنس بكامله، لهذا يحاول البحث العلمي أن يصل إلى إجابة تبرر هذا التفاوت في توزيع نسب الذكاء. ولكن الباحثين لم يصلوا حتى الآن إلى إجابة حاسمة وإن كانت هناك بعض الخطوط العريضة لسبل الحل. وبعض

هذه السبل - مع الأسف- قد أدت بدورها إلى استنتاجات مبكرة تفتقر إلى النضوج وحسن النية.

وقد انبري عالم من هارفارد هو " آرثر جينسين " Jensen (انظر المرجع ١٤٧) - وقد درس في فترة مبكرة من حياته العلمية على يد "سيريل بيرت" - انبرى يدافع عن مقاييس الذكاء، ومفسراً التفاوت في نسبة الذكاء بين البيض والسود برده إلى فروق وراثية بين الجنسين. وقد أشعل هذا التفسير النار حامية من جديد بين علماء التربية وعلماء الوراثة. لقد رفض علماء التربية حجة " جنسين " بشدة، وحاولوا أن يبينوا أن الفروق ترجع لأخطاء في مفهومنا عن نسبة الذكاء، وفي مقاييس الذكاء ذاتها.

لا يوجد نوع واحد من الذكاء:

فالذكاء يمكن تعريفه بشكل عام على أنه قدرة يتميز صاحبها بالقدرة على التفكير والتعلم. على أن التفكير - أي تفكير - والتعلم - أي تعلم - لابد أن يكونا موجهين نحو شئ ما. ومن هنا يأتي دور اختبارات الذكاء (التي تتكون مادتها من أشكال أو رموز أو مسائل حسابية، أو لغة.... الخ) محاولة أن تحدد الذكاء بناء على سرعة التفكير ودقته بالنسبة للمادة التي تتكون منها. ومن هنا أيضاً يأتي النقد لتلك الإختبارات. فلآن معظمها يتكون من بنود لفظية وبنود تعكس القدرات الحسابية واللغوية، فإن من الطبيعي أن يحصل الفرد الذي نشأ في بيئة لاتهتم بهذه الجوانب (أو على الأقل محرومة تربوياً) من الطبيعي أن يحصل على درجة منخفضة بمقارنته بطفل من الطبقة الوسطى يعيش في بيئة تحفزه منذ بداية حياته على القراءة والاطلاع والتحصيل. ومن المؤكد في هذه الحالة أن يكون الفرق بين الطفلين راجعاً لا لمستوى الذكاء ولكن لمستوى خبرات كل منهما التربوية والتعليمية.

تركيز مقاييس الذكاء على التحصيل والمعلومات يجعلها متحيزة:

فضلاً عن هذا فإن كثيراً من اختبارات الذكاء تتضمن بنوداً تسأل الشخص عن معلوماته بالنسبة لأمور معينة في مجتمعه أو حضارته. فهذا مقياس "وكسلر بلفيو" يشتمل علي مقياس للمعلومات العامة يتضمن أسئلة مثل: ما هي ألوان العلم الأمريكي، و من هو "لونجفلو"، ومن هو مؤلف "هاملت".. الخ. هذه الأسئلة تبدو سهلة للطفل أو البالغ الأمريكي، ولكنها قد لا تبدو كذلك بالنسبة لشخص نشأ وتربى في مجتمع عربي، مثلا. فهل إذا فشل طفل عربي في الإجابة عن هذه الأسئلة نعتبره أقل ذكاء من الأمريكي أو الانجليزى. بالطبع لا، ولو أن هذا ماتبناه بعض العلما الذين

قارنوا أداء الأشخاص الغربيين بأشخاص غير غربيين علي مقاييس الذكاء الأمريكية. ماذا لو أننا سألنا أمريكيا عن المذاهب الإسلامية الأربعة، أو عن "طه حسين"، أو من هو مؤلف "رسالة الغفران" هلي سيكون أداء الأمريكي بنفس التفوق، أو حتي مساويا لأداء زميله العربي. من المؤكد هنا أن العرب سيحصلون علي نسبة ذكاء أعلي إذا ما وضعنا مقاييس للذكاء مشبعة بمعلومات خاصة بنا وبطبيعة الإطار الحضاري والثقافي العربي.

ولهذا فإن مقاييس الذكاء التي وضعت في الغرب وركزت في جوانب منها علي المعلومات العامة والتحصيل أخذت موقفاً متحيزاً منذ البداية نحو الأطفال الذين ينشأ ون في مجتمع أو حضارة مختلفة لا تهتم بهذه الجوانب أو المعلومات التي يتضمنها المقياس، بل تهتم بجوانب مختلفة من المعلومات.

القدرة علي التجريد وتكوين المفاهيم لا تكفي وحدها:

كذلك هناك نقطة أخرى لا أحب أن أتركها دون إشارة سريعة: وهي تتعلق بالوظيفة الرئيسية للذكاء، كما تشير لها البحوث الغربية والأمريكية. فأغلب النظريات الحديثة تنظر للذكاء بصفته معادلا للقدرة على معالجة الرموز المجردة والمفاهيم. والنظر للذكاء بصفته مساوياً للقدرة على التجريد يعتبر في حد ذاته إغراء بالسقوط في استنتاجات حضارية متحيزة ومتعصبة. فعلى أي أساس يجب أن نعالج مسألة القدرة على التجريد وتكوين المفاهيم بصفتها مرادفة وممثلة تماماً للذكاء؟ ولماذا لا تكون هناك قدرات أخرى يكون لها نفس الوزن في تقدير مستوى الذكاء الفردى والجماعي؟ ولماذا يكون الطفل القادر على استخدام التجريدات العقلية في حضارة غربية أكثر ذكاء من الطفل الأفريقي الذي يتحايل على صيد ثعبان، أو التغلب على حيوان وحشي، أو القادر على اختراق غابة كثيفة من الشجر ومعرفة طريقه خلالها دون عون ؟.

لكن هذا هو ما يفعله علماء النفس في دراستهم للذكاء في الوقت الحالي: ينظرون إلى أكثر الجوانب الإجتماعية ارتباطاً بالنجاح والتفوق والثروة في داخل المجتمعات الغربية، فيجدون أنها مرتبطة بالنجاح والثقافة والنضوج التربوى الأكاديمى. ويجدون أن أكثر القدرات العقلية تعبيراً عن النجاح الأكاديمي والتفوق الدراسي ترتبط بالقدرة على فهم الرموز والتعامل مع المفاهيم العقلية، وتكوين المجردات. وتأتي بعد هذا مجهوداتهم في تكوين اختبارات تعكس في تصورهم النجاح في هذه القدرة فمن يتفوق فيها فهو ذكي ومن يفشل فهو غبي.

وتزداد المشكلة تفاقماً عندما نتصور أن كل الجماعات والأجناس الأخرى يجب أن تحصل على درجات مساوية فلا نجدها كذلك. ونحاول التأكد بمقاييس ثانية وثالثة ورابعة فنجد نفس النتيجة، وهي انخفاض تلك الجماعات على هذه المقاييس بمقارنتهم بالبيض أو الغربيين. وهنا قد يكون من السهل على الشخص المتعجل الذي يصيب تعجله شئ من التعصب والتحيز أن يستنتج أن هناك تخلف طبيعي في هذه الأجناس بالمقارنة بالبيض. وهو استنتاج خاطئ لأن الانطلاقة النظرية منذ بدايتها لم تكن قائمة على نظرة متوازنة عادلة في معالجة المفهوم.

فما يراه الغربيون مهما قد لا تراه الأجناس الأخرى على نفس القدر من الأهمية. أي أن الاهتمام الذي يبديه الغربيون للمفاهيم التي تستند عليها مقاييس الذكاء الأمريكية، بما فيها القدرة على التجريد وتكوين المفاهيم وغيرها، لا يحتل بالنسبة لشخص يعيش في مجتمع غير غربي نفس الأهمية.

بل إن أساليب التفكير ذاتها تختلف باختلاف السياق الحضاري وطبيعة المجتمع الجغرافية دون أن يعني ذلك نقصاً أو عيباً في التفكير. ونرى هذا في التجربة الطريفة الآتية التي قام بها ميشيل كول Cole (عن المرجع ٧٣).

انطلق "كول" في هذه التجربة من نتائج اختبارات الذكاء التي تطبق على السود والشعوب الأفريقية ومقارنتها بالأجناس البيضاء. فقد بينت مقاييس الذكاء الغربية التي أجريت على البيض والسود أن البيض يتفوقون بما يعادل ١٥ درجة مقارن بالسود. وقد أرجع أنصار التفكير البيولوجي السبب في هذا التفوق إلى ضعف وراثي في ذكاء السود والأفارقة. أما علماء التربية وأنصار نظريات التعلم، فقد ردوا هذه الفروق بين الأجناس في الذكاء إلى المفهوم النظرى الذى يكمن وراء وضع مقاييس الذكاء الغربية التي تنطلق من النظر للذكاء على أنه معادل للقدرة على التجريد وتكوين المفاهيم. ويرى هذا الفريق من علماء التربية والنفس أن الجماعات والحضارات قد تخلع قيمة أكبر لخصائص وقدرات مختلفة غير التي تتضمنها المقاييس العقلية ومقاييس الذكاء المعاصرة.

والواقع أن "كول" لم يكن مهتما بشكل خاص بدراسة الذكاء، فقد كان اهتمامه الرئيسي موجها للتعرف على الفروق بين الحضارات والمجتمعات الإنسانية في أساليب التذكر. واكتشف بالصدفة نتيجة أثارت تفكيره. تعلقت نقطة اهتمام " كول " (انظر المرجع ٧٣) بما اكتشفه من وجود فروق بين الحضارات والمجتمعات

الإنسانية في قائمة لقياس التذكر. فقد صمم قائمة مكونة من عشرين كلمة لأشياء شائعة (مثل شوكة، مذراة، مجرفة.... الخ.) وقدمها لمجموعات من الطلاب الجامعيين في الولايات المتحدة وفي بعض البلدان الأفريقية. فوجد أن الطلاب الأمريكيين يحتاجون دائماً لعدد أقل من تكرار عرض القائمة حتى يتمكنوا من حفظ القائمة عن ظهر قلب بالمقارنة بالطلاب الأفريقيين. بل وجد أن الطلاب الأفريقيين لم يتمكنوا في الحقيقة من حفظ أكثر من عشر كلمات.

كان من الممكن لهذا الباحث كما يفعل غيره الكثير من الباحثين أن يقف عند هذه النقطة فيستنتج ببساطة أن الأفريقيين أقل قدرة على التذكر من الأمريكيين. لكن خبرته وملاحظاته دلته على أن الأمر ليس كذلك، وأنه من الممكن النظر بطريقة مختلفة لهذه النتيجة. ففي حضارات نجحت في البقاء وفي نقل تراثها عبر أجيال مختلفة وممتدة لآلاف السنين يجب أن يكون للذاكرة دور أقوى مما تعكسه قائمة الكلمات التي قدمها لهم. لهذا حاول أن يمتحن الذاكرة بطريقة مختلفة تعتمد على خاصية مميزة للحضارة الأفريقية: وهي خاصية النقل الشفوي عن طريق الحكاية (الحدوته). فعدل نفس القائمة وقدمها من خلال قصة بسيطة تحكي قصة زواج بنت شيخ قبيلة اكتشفت ليلة زفافها أن زوجها ساحر شرير. وخافت أن يأخذها لمملكته وألا يسمح لها بالهرب على الإطلاق. وعلى هذا حاولت عند خروجها من بيت أبيها أن ترمي في طريق سفرها أشياء لكي تدلها عند عودتها على الطريق فألقت بشوكة، ومذراة، ومجرفة (وهنا وضع الباحث العشرين بنداً المكونة لقائمة التذكر السابقة). وقد اكتشف الباحث أن الطلاب الأفريقيين قد تذكروا بهذه الطريقة كل القائمة وبنفس الترتيب.

لهذا، ليس من المهم أن يحصل هذا الجنس أو ذاك على خمس عشرة درجة أقل أو أكثر من المتوسط حتى ندمغه بالتخلف أو نصفه بالتفوق. من المهم أن يكون منطلقنا هو جمع تصورات الحضارات المختلفة للذكاء، ودور الخبرات المختلفة التي تمر بها هذه الجماعة أو تلك في التأثير في أساليب التفكير والتكيف للبيئة واستخدام العقل للتغلب على الصعوبات والمشكلات التي تتشكل عبر مراحل التطور المختلفة.

على أنه لا يجب أن نفهم من هذا أننا نقلل من شأن القدرة على التجريد ومعالجة المفاهيم وقيمتها بالنسبة للمكتشفات العلمية والتقدم الاجتماعي والحضاري. فهذا شيء لا نبتغيه، فالحقيقة أن التقدم والحضارة الحديثين سواء في

البلاد الأنجلو أمريكيـة أم في بلاد المعسكر الاشتراكي كلاهما مدين للنضوج في هذه القدرات.

لكن كل ما نريد إبرازه في هذا السياق هو أن هنـاك طرقاً أخرى من التفكير تنتشـر فـي الحضـارات المختلفـة وتتميـز بهـا بعض المجتمعـات وهـي التـي تفشـل اختبارات الذكاء حتى الآن في معالجتها. تقع المسؤوليـة الكبرى على عاتق العلمـاء فـي الـدول الأفريقيـة ودول العـالم الثالث فـي محاولـة ابتكار اختبـارات ذكـاء ملائمـة حضارياً، وتقيس قدرات ومهـارات ترتبط بالنجاح والتفوق بين أفراد تلك الجماعات ذاتها.

الذكاء يمكن زيادته وتطويره:

وتبقى نقطة أخرى تجعل من إثارة موضوع الوراثـة والبيئـة في فهم الـذكاء غير ذات أهميـة علـى الإطلاق. فمن الناحيـة العمليـة البحتـة نشعر أن مـن المهـم أن نوجه طاقتنا لا للحديث عن مصدر الذكاء وراثـة كان أم بيئـة، بل بشـحذ قدرتنا علـى تـدريب الـذكاء وتطويعـه للأغراض العمليـة والنظريـة. وهنـا نجد لحسـن الحـظ أن هناك ثماراً حقيقيـة لهذا الجهـد. والجهـود في هذا المضمار تشير إشـارة قاطعـة إلـى أن الخبرة من شأنها حقيقـة أن تؤثر في تطوير الذكاء.

أساليب ترفع من معدل الذكاء

ففي دراسـة حديثـة تبين أن إثـراء البيئـة وتوجيهها وجهـة عقليـة مثمرة مـن شأنه أن يرفع نسبة الذكاء بما يزيد عن ثلاثين درجـة (انظر المرجـع ٢٥٨). وفـي دراسة أخرى تعرضت مجموعة من الأطفال من ذوى الـذكاء العـادي لجوانـب مختلفـة مـن الإثـارة العقليــة والتوجيـه الفكـري والتربـوي، بينمـا حرمـت مجموعـة أخـرى ضابطـة مماثلـة فـي مستوى الـذكاء مـن تلـك الإثـارة. فتبين أن المجموعـة الأولـى حافظت على ذكائها، بينما انخفض مستوى المجموعة الأولى حوالي عشر درجات أو أقل وذلك في خلال عام واحد (انظر المرجـع ٢٥٨). ولـهذا فمن المعتقد أن البيئـة الجيدة لا ترفـع فـي الحقيقـة نسبـة الـذكاء، بقدر مـا تـؤدى البيئـة التـي تفتقد الإثـارة والتنشـيط العقلـي إلـى قمـع قدرات الطفـل وإضـعاف مهارتـه علـى تحقيـق إمكانياتـه العقلية الطبيعيـة.

وعلى العموم، فإن نتائج بحوث تدريب الذكاء تشير في مجملها إلى أن بالإمكان من خلال التدريب، والتوجيه والتنشيط العقلي والاجتماعي أن نصل بالإمكانيات المتاحة إلى أقصى ما يمكن أن تنطلق إليه.

متى يجب أن يبدأ التدريب والتوجيه العقلي للطفل؟
تبين الدراسات أن الإمكانيات العقلية للطفل تبدأ في التبلور اعتبارا من سن الثالثة. فمن الممكن التنبؤ بنجاح الأطفال في الدراسة في المستقبل من خلال ملاحظة أنشطتهم وتصرفاتهم العقلية في هذه السن.

وعلى هذا فمن الأفضل أن نبدأ في تدريب قدرات الأطفال العقلية في سن مبكرة. ويرى بعض العلماء (انظر المرجع ٢٥٨) أن من الممكن القيام بالتنشيط العقلي للأطفال ابتداء من المهد. فالطفل في الشهور الأولى يمكن أن يتعلم التمييز بين الألوان والأشكال إذا ما عرضت له يومياً.



(شكل ٨٩)

توضح البحوث أن بالإمكان من خلال تدريب الطفل والتنشيط العقلي والاجتماعي أن نرتفع بإمكانياته العقلية وذكائه بما يعادل عشرين درجة على الأقل. وينصح العلماء أن يبدأ تدريب القدرات العقلية للطفل في سن مبكرة وأن يكون مناسبا لطبيعة مرحلة التطور التي يمر بها الطفل. ويجب أن تتطور وسائل التنشيط العقلي والتدريب بحيث تغطى وظائف مختلفة كلما تقدم العمر، حتى الوصول إلي تحقيق مستويات معقدة من التفكير كالقدرة على التفكير المجرد، وتكوين المفاهيم.

وينصح العلماء بأن تبدأ تمارين تنشيط الإمكانيات العقلية للأطفال في فترة مبكرة من أعمارهم على أن تكون مناسبة للإمكانيات ولطبيعة المرحلة الطفلية. ففي الشهور الثمانية الأولى من الممكن استخدام كلمات حسية تشير إلى الأشياء التي يستخدمها الطفل (مثل بابا، ماما، كوباية، ميه، لبن... الخ).

كذلك يجب أن نسمح للطفل بحرية التجول والحركة في المكان لتنشيط قدرته على حب الاستطلاع، وحكاية قصص صغيرة لهم قبل النوم. ومن الألعاب التي ينصح بها في هذه السن المكعبات ذات الأشكال والألوان المختلفة، (والإستغماية " تخبئة شيء أو وجه ثم إظهاره وتخبئته وهكذا ").

ويجب أن تتطور تدريبات التنشيط العقلي بحيث تغطي وظائف مختلفة كلما تقدمت السن بالطفل حتى يمكن أن نصل بألعابهم لمستويات معقدة من التفكير على أنه يجب في كل الأحوال أن تكون التدريبات ملائمة، كما يجب البعد عن الإرغام أو محاولة الفرض والقهر، ومن المهم أيضاً إثارة الدافع والاهتمام بشتى الوسائل الممكنة دون أن تتحول رغبتنا في إثارة الدافع إلى التهديد وإثارة النفور.

إن البيئة التي تفتقر لمثل هذه الاستثارة تنخفض فيها نسبة ذكاء الأطفال بما يعادل عشرين درجة وهي درجة تكفي لنقل النابغين إلى مستوى العاديين في الذكاء، أو أقل.

نماذج من بعض مقاييس الذكاء

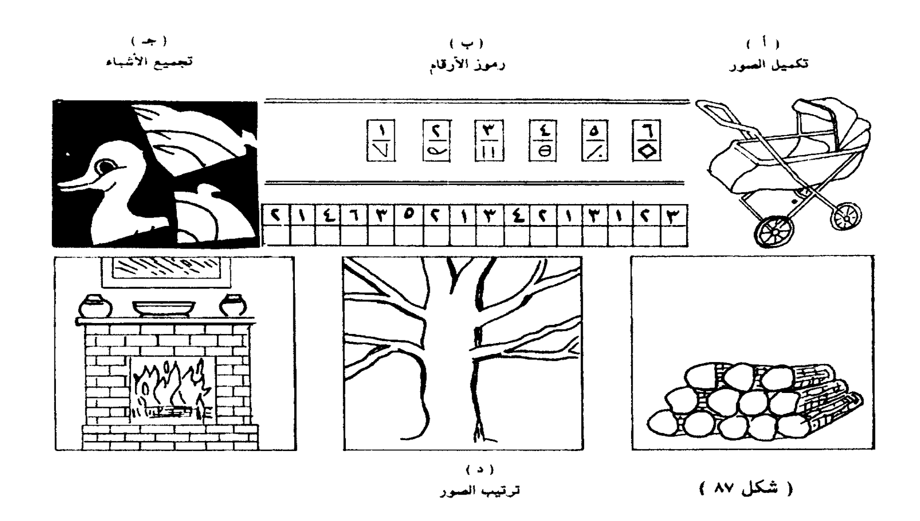
١ - نماذج لفظية

(أ) أكمل الرقم الناقص فيما يأتي:	(ب) ما هو وجه الشبه بين كل شيئين فيما يأتى:
١. ٤ ٦ ٩ ١٣ ٢. ٧ ١٠ ١٥ ٣. ٦ ١٢ ٢٤ ٤٨ ٤. ٢ ٤ ١٦ ٥. ٦ ٤ ٥ ٣ ٢ ١ ٨ ٥ - (عن المرجع ١٠).	١. حمامة - أبو قردان ٢. رمان - أناناس ٣. مقص - مشط ٤. ناموسة- نخلة (البنود العليا تماثل بنود من مقياس المتشابهات في وكسلر- بلفيو لذكاء الراشدين).

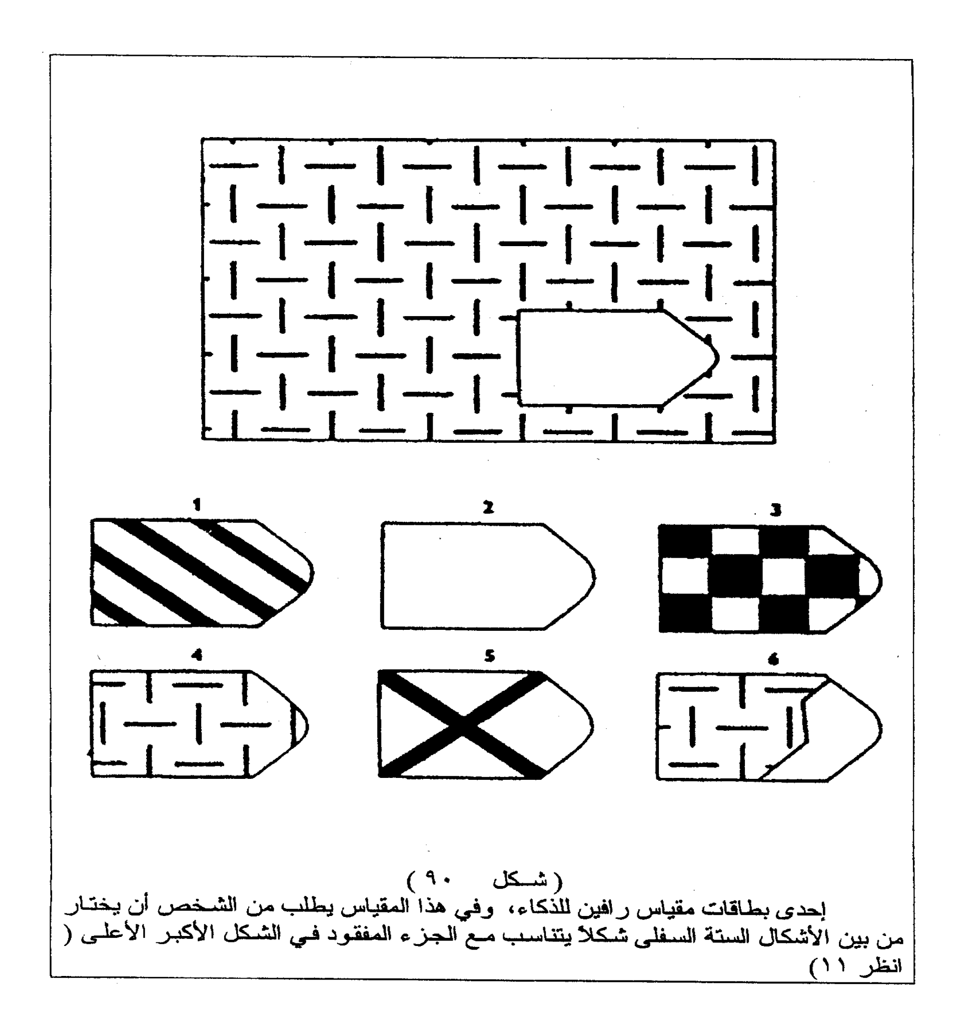
(جـ) ما معنى كل كلمة من الكلمات الآتيـة:
نصل، ليث، خريف، نووي، فيروس.
(أسئلة تماثل مقياس المفردات من مقياس وكسلر - بلفيو، انظر المرجع ٨٠).

٢. نماذج أدائية (عملية)

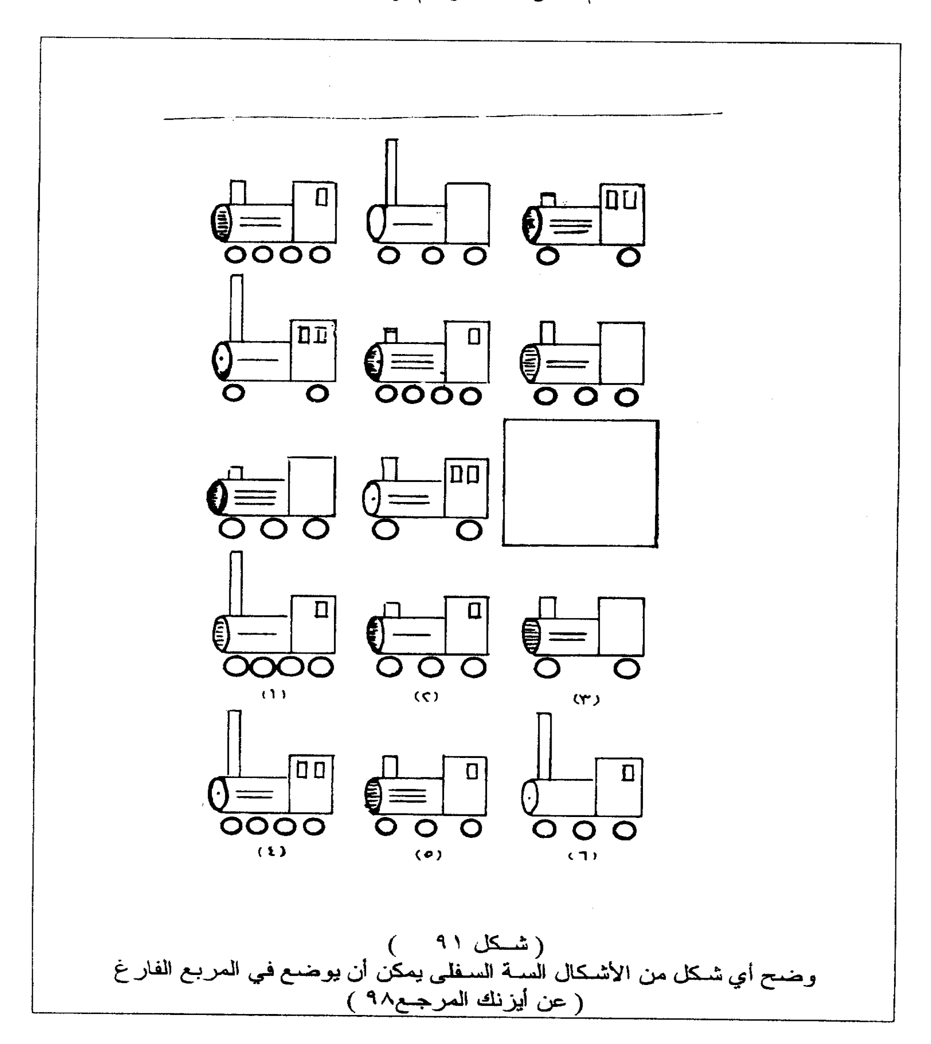
الأشكال التالية تمثل نماذج تتشابه مع بنود المقاييس الأدائية في مقياس وكسلر-بلفيو للذكاء: في الشكل " أ" يطلب البحث عن الجزء الناقص في صورة عربة الطفل، في " ب " يطلب وضع الرمز الملائم في المربعات السفلي الفارغة علي غرار الرموز في المستطيلات العليا. أما في الشكل "ج" فمن المطلوب تجميع الأشكال الثلاثة بحيث تعطى شكلا متكاملا. ومن المطلوب في الشكل "د" ترتيب الصور في المربعات الثلاثة السفلي ترتيبا صحيحا بحيث تعطي قصة مفهومه.



(شكل ٨٧)



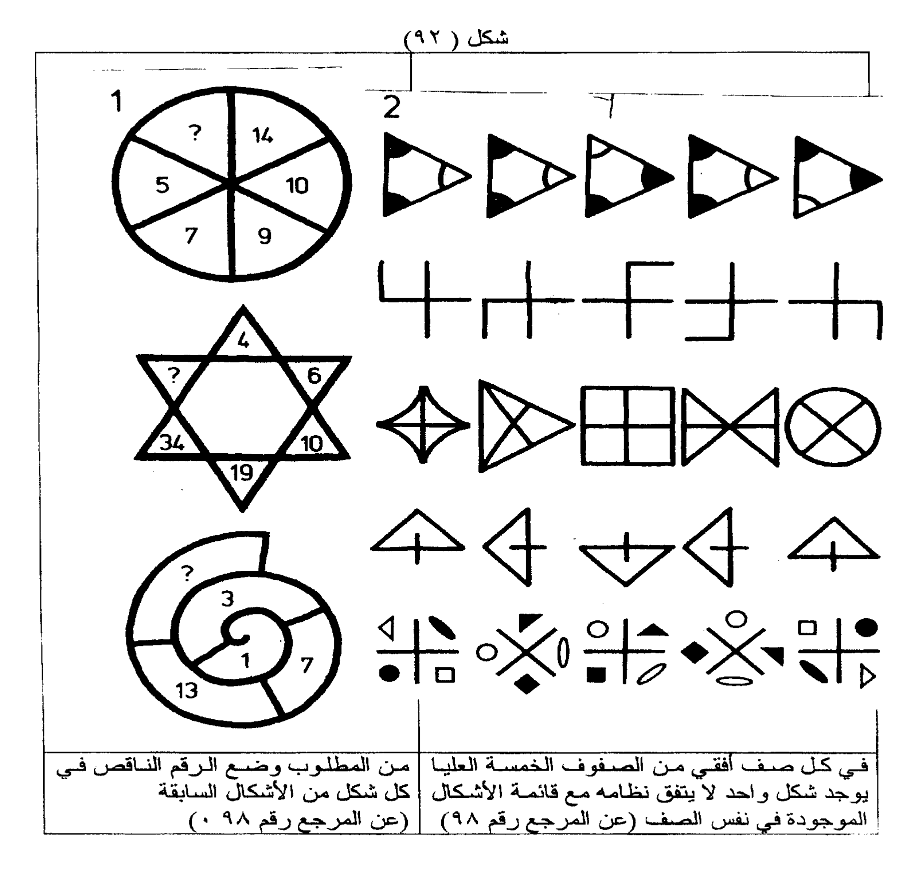
(شــكل ٩٠)
إحدى بطاقات مقياس رافين للذكاء، وفي هذا المقياس يطلب من الشخص أن يختـار من بين الأشكال الستة السفلى شكلاً يتناسب مـع الجزء المفقود في الشكل الأكبـر الأعلـى (انظر ١١)



(شكل ٩١)
وضح أي شكل من الأشكال السة السفلى يمكن أن يوضع في المربع الفارغ
(عن أيزنك المرجع٩٨)

نماذج أخري عملية لقياس الذكاء

شكل (٩٢)



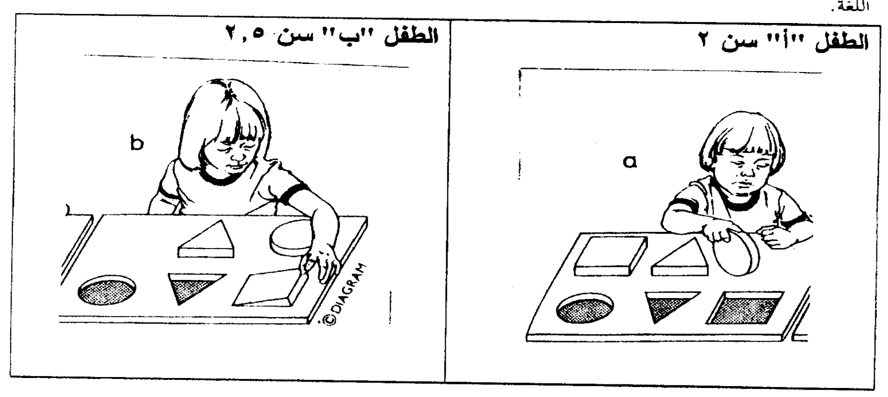
في كل صف أفقي من الصفوف الخمسة العليا يوجد شكل واحد لا يتفق نظامه مع قائمة الأشكال الموجودة في نفس الصف (عن المرجع رقم ٩٨)

من المطلوب وضع الرقم الناقص في كل شكل من الأشكال السابقة (عن المرجع رقم ٩٨ ٠)

شكل ٩٣

هكذا يتطور ذكاء الطفل

عندما يطلب من الطفل أن يضع الأشكال الهندسية الثلاثة وهي المربع والدائرة والمثلث في أماكنها، فإن استجاباته تختلف باختلاف العمر الذي نطلب منه عمل ذلك:
الصورة "أ" تبين أن الطفل في سن ٢ يحاول عنوة وبشكل عشوائي وضع الأشكال المطلوبة، حتى وإن لم تتطابق مع أماكنها. الصورة "ب" تبين أن الطفل في سن ٢,٥ يعرف الأماكن الصحيحة، ولكن لا يزال يدفعها عنوة في أماكنها. الصورة "ج" تبين أن الطفل في سن ٣ يستخدم الإدراك البصري أولا، فهو ينظر أولا قبل أن يندفع للعمل. وتأتي هذه المرحلة مع مرحلة تطور التفكير واستخدام اللغة.





الخلاصـــة

ما من شيء يعكس قدرة الإنسان على الاستفادة من الخبرة، والتعلم والسيطرة على المشكلات البينية مثلما يعكسها ذلك المفهوم الذي نطلق عليه الذكاء بكل ما يتضمنه من قدرات على التجريد وتكوين المفاهيم سواء على المستوى الشكلي أو النظري.

ويمكن اليوم قياس الذكاء والتأكد من الفروق الفردية بين الناس فيه بدرجة مرتفعة، وقد بدأ التقدم في قياس الذكاء سنة ١٩٠٥ عندما نشر بينيه أول مقياس ذكاء في العالم، الذي تكون في صورته الأولى من بنود يعكس النجاح في الإجابة عنها مهارات الحكم والاستدلال والتجريد ورتب " بينيه " بنود مقياسه بحسب مستوى صعوبتها، بحيث تبدأ بالسهل وتصعب تدريجياً. وقد أدى به هذا في النهاية إلى اكتشاف مفهوم العمر العقلي الذي يعبر عن كفاءة الشخص على أداء النشاط العقلي الذي يتلاءم مع فئات عمريه مختلفة. ومن العمل العقلي أمكن اكتشاف نسبة الذكاء التي تكون بقسمة العمر العقلي على العمر الزمني.

وقد توالت بعد ذلك اختبارات أخرى للذكاء من أهمها مقاييس وكسلر بلفيو لذكاء الراشدين وذكاء الأطفال. وهو يعطي نسبتين للذكاء إحداهما لفظية والأخرى أدائية فضلاً عن نسبة ذكاء كلية.

وبالرغم من النجاح في تشخيص الذكاء وتقديره، فإن هناك مشكلات نتجت عن تفسيره. فالشائع انه يخضع للوراثة بحسب دراسات " جالتون " و " سيريل بيرت " و "جينسين". لكن الفضيحة العلمية التي أحاطت ببحوث " بيرت " جعلت موضوع الوراثة محلاً للجدل الشديد والصراع. فضلاً عن هذا فقد جاء التحدي لموضوع وراثة الذكاء عندما تبين أن البيض يحصلون على درجات مرتفعة بالمقارنة بالزنوج. هنا أحاط الشك ما تقيسه اختبارات الذكاء. وهنا انبرى العلماء مطالبين بتوسع مفهوم الذكاء بحيث لا يقتصر على القدرات المرتبطة بالنجاح الأكاديمى كالتجريد وتكوين المفاهيم. وجاءت هذه الرغبة في توسيع مفهوم الذكاء مصاحبة أيضاً للنمو في دراسة وظائف المخ التي بينت أن المخ ينقسم إلى نصفين، أحدهما مسؤول عن القدرات التجريدية (وهى التي تقتصر عليها المفاهيم المعاصرة للذكاء) والآخر مسؤول عن وظائف مثل الحدس والنشاط التخيلى.

أضف لهذا أن التحيز في اختبارات الذكاء من الظواهر التي يلاحظها العلماء في البنود المكونة للمقياس. فاختبارات الذكاء ما هي إلا بنود وأسئلة عن معلومات أو مهارات في أداء أشياء متوافرة في بيئة الشخص. وبهذا فهي تأخذ موقفاً متحيزاً منذ البداية نحو الأطفال الذين ينشئون في بيئات تختلف عن البيئات التي وضعت فيها مقاييس الذكاء.

لقد انتهينا بعد ما يقرب من ثمانين عاماً من دراسات ومقاييس الذكاء إلى نفس السؤال الذي كنا نسأله قبل هذه الأعوام وهو: هل الذكاء موروث أم مكتسب؟ الإجابة في رأينا لم تحسم بعد. لكن ما نعرفه الآن على وجه اليقين أن إثراء البيئة، وتنشيط العقل، وتدريب التفكير تزيد الذكاء حوالي عشرين درجة. فإلى هذا الهدف يجب أن نتجه، ونحسم المتغيرات الأخرى الشائكة.

الفصل العاشر

أسرار الذاكرة و التغلب علي النسيان

كيف تعمل الذاكرة؟

ثلاث مراحل في الذاكرة:

١. التسجيل ٢. التخزين

٣. الاستعادة والاسترجاع

الذاكرة القريبة والذاكرة البعيدة

كبف نقيس الذاكرة؟

١. الاستدعاء ٢. التعرف

مقاومة النسيان

كيف تحتفظ بذاكرة قوية؟

شروط متعلقة بالمعلومات والموضوعات المطلوب تذكرها:

١. إبدأ بالفهم
٢. الانتقال من العام للتفاصيل
٣. إضفاء معني
٤. خلق روابط وتداعيات
٥. للتكرار وزيادة الحفظ
٦. الترابط والتنظيم
٧. التوظيف العملي والممارسة

شروط متعلقة بمناخ التسجيل والبيئة الخارجية:

١. جو خال من المشتتات
٢. إبدأ بالصعب
٣. العمل بالنهار أفضل من الليل
٤. التعلم الموزع أفضل من التعلم المركز

شروط خاصة بالشخصية والحالة النفسية:

١. سجل بالصوت والصورة
٢. راقب وضعك البدني
٣. اعمل جالسا أو واقفا
٤. حافظ علي حالة انفعالية سارة
٥. تجنب برمجة المخ سلبيا بأفكار غير نافعة.

الخلاصة

الفصل العاشر
أسرار الذاكرة و التغلب علي النسيان

كيف تعمل الذاكرة؟

دعونا نبدأ باختبار بسيط للذاكرة. إقرأ رقم التليفون الآتي:

٧٢٥-٨٦٤٣

احفظه وأعده من الذاكرة. والآن أحجب الرقم عن بصرك بقطعة ورق، وامض في القراءة.

هناك كثير من الحقائق عن التذكر وكيف يتم لاتزال خافية عن البحث العلمي. فمثلا، لم يستطع البحث العلمي حتي هذه اللحظة أن يحدد بدقة الجزء او الأجزاء الموجودة في المخ و المسؤولة عن تخزين المعلومات واستدعائها. فقد بينت التجارب التى أجريت علي الفئران انها كانت تحفظ طريقها في سراديب متاهات التجريب حتي تصل لأهدافها أي الطعام أو الأنثي، حتي بعد استئصال أجزاء كبيرة في مناطق مختلفة من المخ.

وبالرغم من أننا لانعرف حتي الآن بوجود مواقع نوعية محددة في المخ مسؤولة عن التذكر، فإننا نعرف أشياء كثيرة عن الكيفية التي يتم بها التذكر. نحن نعلم ان المخ البشري قادر علي تخزين مايقرب من ٢٠٠ مليون إلي بضعة بلايين وحدة من المعلومات خلال حياة الفرد. وان العين وحدها تتعرض لما يقرب من عشرة إطارات بصرية في الثانية الواحدة في كل إطار منها كثير من الصور والمرئيات. ومن المعروف أن جهاز التذكر ينشط لتخزين أي بيانات أومعلومات في مواقع مناسبة من المخ.

باختصار نحن نعلم عن كيفية عمل الذاكرة أكثر بكثير مما نعرف عن ماهيتها ومواقعها في المخ، ونكتفي هنا بالقول بأنه يمكن أن نعرف الذاكرة بأنها عملية ذهنية يمكن من خلالها تذكر أشياء أو خبرات حدثت في الماضي القريب أو البعيد. والتذكر يشمل قائمة طويلة بما فيها الحقائق العلمية، والأرقام، والأسماء،

والمعادلات، والأصوات، والانغام، والأسماء واشياء وموضوعات اخري كثيرة يجب أن نخزنها في المخ لتكون جاهزة عندما نحتاجها.

ولعلنا لا نبالغ إن قلنا بأن كل جانب من جوانب سلوكنا وحياتنا اليومية يتأثر بشكل ما بما نحمل من قدرات علي تذكر الأحداث والخبرات السابقة. فكل جوانب حياتنا اليومية تقريبا بما فيها حتي ا لجوانب الآلية مثل ما نعرف عن أنفسنا أو أسمائنا أو حتي طريقنا إلي العمل وإلي المنزل بعد قضاء العمل جميعها تحتاج للذاكرة كمطلب رئيسي من مطالب العيش والتعلم وحماية الذات.

والآن أعد رقم التليفون الذي سبق لك حفظه في بداية هذا الفصل. هل لازلت تتذكره؟ ستجد في الغالب أنك نسيته. لكن من المؤكد أنك تتذكر رقم تليفونات كثيرة سابقة؟ هل تستطع أن تتذكر أرقام التليفونات الهامة كتليفون المكتب والسكرتير، و الأب، والإخوة؟ ربما لن تعجز عن تسجيل ١٠ أرقام تليفونات هامة في حياتك. ماذا عن عنوان المنزل الذي كنت تعيش فيه قبل أن تنتقل لهذا المنزل الذي أنت فيه الآن، هل تتذكره؟ وماذا عن اسم المدينة او القرية التي عشت فيها وأنت فى السادسة من العمر؟ من المؤكد أنه لن يصعب عليك تذكر ذلك؟

لماذا إذن بالذات نسينا رقم التليفون الذي حفظناه منذ دقائق بسيطة ولازلنا نتذكر أرقاما أخري ومعلومات قديمة لاحدود لها؟

إجابة هذا السؤا ل وغيره من الأسئلة عن أسرار الذاكرة وعوامل النسيان هي محور هذا الفصل وموضوعه الرئيسي.

ثلاث مراحل في التذكر

عادة ما ينظر علماء النفس إلي الذاكرة بصفتها عملية تتكون من مراحل ثلاث:

١. فهناك أولا المرحلة السابقة علي اكتساب المعلومة التي ننوي تذكرها فيما بعد، وهي تسمي مرحلة التسجيل* أي تسجيل المعلومة في شكلها المتاح لنا (مسموعة أو مرئية أو مقروءة أو مرتبطة بأي حاسة أخري). و توصف هذه المرحلة أيضا بأنها مرحلة ترميز** لأننا عندما نسجلها في المخ

* Registration
** Encoding

نسجلها في شكل رموز عصبية وشحنات كهربائية يمكن للمخ أن يتعرف عليها ويسجلها ويعالجها فيما بعد عند الحاجة. تذكر أن ما نسجله ليس هو الصور أو الرموز أو الأصوات الفعلية الخارجية كما نراها أو نسمعها، ولكنها انطباعات تترك مساراتها في المخ بطريقة ما. لهذا توصف هذه الانطباعات بأنها مسارات أو آثار منقوشة علي الخلايا العصبية في المناطق المختلفة من المخ.

٢. وتاتي بعد ذلك المرحلة الثانية بعد تسجيل المعلومة وتسمى التخزين***. أي وضع المعلومة في محزن الذاكرة للمحافظة عليها وإبقائها لأطول فترة من الوقت للرجوع إليها في وقت الحاجة.

٣. ثم تاتي بعد ذلك المرحلة الثالثة في التذكر وهي المرحلة التى ترتبط في أذهان الناس بمفهوم الذاكرة، ونعني مرحلة الاسترجاع **** أو الاستعادة. وتعتبر مرحلة الاسترجاع هي الخطوة النهائية في عملية التذكر.

وتتوقف كفاءة الذاكرة علي كفاءة أداء كل مرحلة وتحقيق متطلباتها بدقة، وتتوقف كفاءة كل مرحلة علي كفاءة الأداء في المرحلة السابقة عليها.

فأنت مثلا تحتاج لتحقيق مرحلة التسجيل الأولي بنجاح نحتاج لليقظة والانتباه الجيد. وعندما تنتقل لمرحلة التخزين تحتاج لبذل الجهد في تنظيم وترميز ما نخزنه من معلومات.

وبالمثل سيسهل عليك الاحتفاظ بذاكرة قوية ونصبح قادرا علي الاستعادة الجيدة للمعلومات المخزنة إذا تمت عملية التخزين بشكل ملائم وفي جو هادئ وخال من التشتت والتوتر الانفعالي، وسنري فيما بعد كيف يمكن عمل ذلك.

وعندما نتذكر حدثا ما، عادة ما نتذكرة بالطريقة التي امكن لنا تسجيله بها في المخ، فنستعيده في شكل محسوسات (أصوات سمعية أو صوربصرية أو إحساسات شمية) أو في شكل رموز وأرقام وكلمات ومفاهيم. فأنت عندما تحاول أن تتذكر معزوفة موسيقية سمعتها من قبل ستقفز لك في شكل أصوات متناغمة،

*** Storing
**** Recall or Retrieving

وعندما تحاول أن تتذكر رقم تليفون أحد المقربين لك ستتذكره في شكل أرقام قمت بترتيبها من قبل بنظام معين. أنظر إلي غلاف هذا الكتاب بين يديك، احجبه عن بصرك وحاول استعادته في ذهنك، إنك ستستعيده في شكل صور وألوان ونقوش وليس في شكل أصوات أو روائح.

معني ذلك أن عمليات التذكر تسجل في المخ بطرق مختلفة، ولهذا قلنا في بداية هذا الفصل أنه لاتوجد مواقع بعينها مسؤولة عن عملية التذكر، فالمنبهات البصرية تسجل في المناطق والفصوص العصبية المسؤولة عن الإبصار، والمنبهات السمعية والأصوات السمعية تسجل في مراكز السمع، والموضوعات اللغوية تسجل في مراكز اللغة، والشمية في المراكز والفصوص الشمية.. وهكذا.

وأقوي انواع المعلومات القابلة للتذكر ومقاومة النسيان هي تلك التي يقوم جهاز التذكر بربطها بأكبر عدد ممكن من الخبرات الحسية والنشاطات. فأنت عندما تحاول أن تسترجع كلمات لأغنية لأم كلثوم مثلا ستستعيدها مسموعة من خلال اللحن والأصوات، وربما أيضا تربطها بصورة أم كلثوم ذاتها وهي تهتز وتتمايل مع الألحان و كلمات الأغنية. فهنا تمت عمليات التذكر في شكل رموز وكلمات وأصوات،وصور بصرية كلها معا. وكلها تتضافر بعد ذلك لإحداث خبرة التذكر. حاول أيضا ان تتذكر نوعا من الطعام كانت تعده لك أسرتك وانت طفل صغير، ستجد أن من السهل عليك تذكره بكل تفاصيله الحسية بما فيها مذاق الطعام، والرائحة، وشكله وهو موضوع أمامك علي المائدة، وربما أيضا بعض أفراد الأسرة وهم جالسون معك لتناول الطعام. ولهذا نعتبر ذكريات الماضي قوية ويسهل تذكرها لأنها سجلت في المخ مقترنة بكثير من الخبرات الاجتماعية والنفسية والحسية كالسمع، والشم، والرؤية، والمذاق.

الذاكرة القريبة* والذاكرة البعيدة:**

يميز علماء النفس بين نوعين من الذكريات بحسب الصلة بالأحداث الماضية: الذاكرة القريبة والذاكرة البعيدة (أنظر: ٤٧، ٧٤، ١٦١). والذاكرة القريبة هي تلك التي تتعلق بتذكر أحداث حدثت في الماضي القريب. مثال ذلك أن تتذكر ما تناولته من أنواع الطعام في الإفطار. وانت إذا حاولت أن تغلق الآن هذا الكتاب، وتحاول أن

---

* **Short-term Memory**

** **Long-Term Memory**

تستعيد المعلومات التي وردت في هذه الفقرة منه، تقوم في واقع الأمر باستخدام الذاكرة القريبة. أما الذاكرة البعيدة فهي كما يشير إسمها تتعلق بتذكر أحداث وخبرات تمت في الماضي البعيد. أنت تستخدم الذاكرة البعيدة عندما تحاول أن تتذكر إجابات الأسئلة في الامتحان، أو عندما تتذكر أن لديك موعد هام اليوم. وتعتبر الذكريات القديمة هي جزء أيضا من الذاكرة البعيدة، بما في ذلك أن تتذكر نفسك وأنت في سن السادسة، أو أول يوم التحقت فيه بالمدرسة، أو المنزل الذي ولدت به، وأصدقاء الطفولة..الخ.

ومن المهم التمييز بين هذين النوعين من التذكر لأن عوامل قوة كل منهما تختلف عن النوع الآخر. وبالرغم من ذلك فإن الذاكرة القريبة هي عملية مؤقتة وسلمة للذاكرة البعيدة. نحن نستخدمها للمحافظة علي المعلومات والأحداث التي نواجهها إلي أن نقرر أيها مهم يجب الإبقاء عليه، وأيها غير مهم يجب تلاشيه ونسيانه ليفسح أمام الذهن مساحة أكبر لتخزين المعلومات المهمة. بعبارة أخري، فإن الذاكرة القريبة هي المرحلة الأولي الضرورية لتحويل المعلومات إلي مخزن الذاكرة البعيدة وتثبيتها هناك. ولكي يتم ذلك بكفاءة نحتاج لا ستخدام بعض التدريبات مثل الحفظ والإعادة والتكرار حتي تثبت وتتحول الذاكرة القريبة إلي بعيدة، وإلا سستلاشي المعلومات وتتبخر في دقائق.

ولامر ما تضطرب الذاكرة القريبة وتظل الذاكرة البعيدة نشطة وفعالة والعكس بالعكس. فمثلا يعرف الأطباء النفسيون وعلماء النفس المرضي أن هناك اضطراب يحدث في الذاكرة القريبة يسمى النساوة*، (أو الأمنيزيا) فننسي الأحداث القريبة ونظل نتذكر جيدا أحداث الماضي البعيد. وتحدث هذه الظاهرة عادة بسبب التعرض لحادث مفاجيء كالتعرض للإصابة بتيار كهربائي، او ضربة شديدة ومفاجئة علي الرأس، أو بعد حادث تصادم شديد أدي إلي تغيرات عضوية ملموسة.

ومن المعروف أن بعض كبار السن يعانون من تدهور الذاكرة القريبة أكثر من الذاكرة البعيدة، فهم يتذكرون تفاصيل بعيدة من الماضي، ولكن قد يصعب عليهم تذكر موعدهم الوشيك مع الطبيب، او حتي قد ينسون اسماء بعض الأشياء المألوفة، أو أنواع الطعام التي تعاطونها في الوجبة السابقة.

---

* Amnesia

وفي كل الاحوال تتطلب الحياة العقلية النشطة، والصحة النفسية، والكفاءة في العمل والتعلم تتطلب جميعها كفاءة علي التذكر بنوعيه القريب والبعيد سواء بسواء. ولكن لاتنس مع ذلك أن توسع من مخزن الذاكرة وأن تبقى دائما علي مساحات كافية منه لتسجيل المعلومات والمواعيد الهامة، ولهذا فنحن نحتاج دائما لمراجعة الذاكرة القريبة وأن نحاول أن لا نحشوها بكثير من المعلومات والصور والمشتتات خاصة في فترة التسجيل والتخزين[1]، حتي تبقي فيها دائما مساحات كافية للمعلومات الجديدة والتعلم. وهذا تقريبا هو نفس ما تقوم به.عندما تجد أن الحاسب الألي الذي تملكه قد أخذ يتباطأ أكثر من المعتاد، فإنك تقوم بعملية غربلة (Scanning) للمعلومات والملفات الموجودة فيه وتحاول مسح (Deletion) ماهو غير مهم فيها، حتي يعود الجهاز إلي سرعته المعتادة.

هل من الممكن قياس الذاكرة؟

توجد مقاييس متعددة موضوعة من قبل علماء النفس لقياس الذاكرة القريبة والبعيدة. وكمثال علي ذلك مقياس سلاسل الأرقام في مقياس "وكسلر بلفيو للذكاء"*. كذلك وضع وكسلر مقياس مستقلا للذاكرة** وتستند مقاييس الذاكرة عموما علي استخدام عدة طرق من أهمها:

الاستدعاء، أي أن نطلب من الشخص أن يستعيد ما سمعه أو رآه من معلومات. وتعتبر الامتحانات المدرسية وبعض الامتحانات الجامعية مثالا جيدا علي ذلك حيث نطلب من الطالب أو التلميذ ان يسجل ما يعرفه عن موضوع معين من موضوعات المقرر.

التعرف أي التعرف علي الإجابة الصحيحة من بين عدد من الاختيارات. وتعتبر الأسئلة الموضوعية التي يطلب فيها من الشخص أن يحتار إجابة صحيحة من بين عدد من الاختيارات نموذجا جيدا لهذا النوع من المقاييس.

وغني عن الذكر أن التعرف يكون عادة أسهل من الاستدعاء فمن الأيسر علينا أن نتعرف علي المعلومة او الشكل الصحيح في مجموعة أخري من الأشكال من أن نستعيدها بكل تفاصيلها من مخزن الذكريات.

---

[1] لهذا ننصح دائما أن يحافظ الشخص في فترة تسجيل المعلومات علي جو هادىء خال من المشتتات والمثيرات المتعددة.

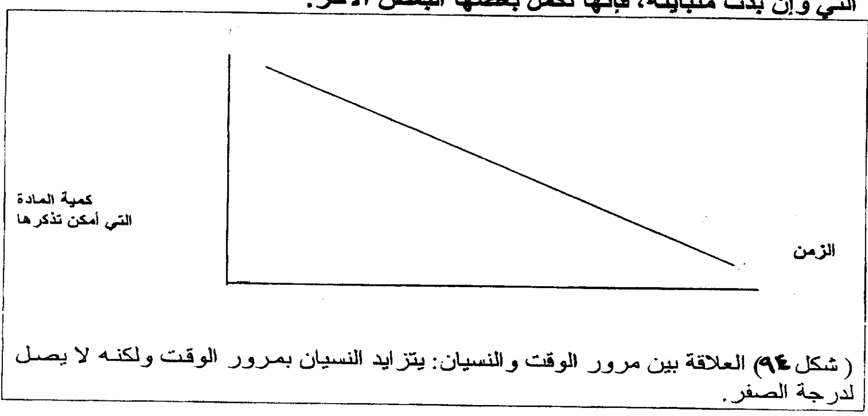
* Wechsler-Bellevue Intelligence Scale

** Wechsler Memory Scale

لماذا ننسى؟

يصعب أن نتحدث عن الذاكرة دون أن نتحدث عن النسيان، فنحن لا نستطيع أن نتذكر كل شيء، وفي بعض الحالات المرضية يصل الحال بنا إلي درجة العجز عن تذكر اي شيء كما في حالات اضطراب النسيان (أو الأمنيزيا) عندما يفقد الشخص القدرة علي تذكر حتي إسمه أو عنوان منزله، وقد تجده عاجزا حتي عن التعرف علي أقرب المقربين منه. وفي بعض حالات الإدمان الكحولي علي الخمور تتدهور الذاكرة بشكل مؤسف ويصل الحال بالشخص إلي حالة كاملة من العجز عن التذكر فتبدو الأشياء والأشخاص المحيطون (كالزوجة والأبناء)، وكأنهم كائنات وموضوعات جديدة لم يسبق له أن تعامل معها من قبل.

و اختلف العلماء في تفسيرهم لأسباب النسيان، ووضعوا كثيرا من النظريات التي وإن بدت متباينة، فإنها تكمل بعضها البعض الآخر:



(شكل ٩٤) العلاقة بين مرور الوقت والنسيان: يتزايد النسيان بمرور الوقت ولكنه لا يصل لدرجة الصفر.

فهناك مثلا نظرية التقادم* التي تطورت في بدايات ظهور علم النفس التجريبي بفضل العالم الألماني "إبنجهاوس" (١٨٨٥) Ebbinghaus، وهي

* Decay Theory

تعتبر من أقدم النظريات في تفسير النسيان. أجري "ابنجهاوس" سلسلة من التجارب، وبين من خلالها أن النسيان يتأثر بقوة بمرور الوقت.

وبحسب هذه النظرية يحدث النسيان في البداية سريعا للغاية خلال الـ ٢٠ دقيقة الأولي من الحفظ،وينتزايد النسيان بعد ذلك تدريجيا ثم يستقر وتظل بعض المواد باقية لاتمحي.

وقد وضح "إبنجهاوس" العلاقة بين النسيان ومرور الوقت في شكل منحني النسيان كما هو موضح في (الشكل أعلاه).

وبالطبع فإنه لا خلاف بأن مرور الزمن بين عمليتي الحفظ والاستعادة يؤثر سلبا في التذكر وإيجابا في النسيان، إلا أن مرور الزمن وحده لايكفي لتفسير النسيان. لماذا مثلا عجزت عن تذكر رقم التليفون الذى حفظته منذ دقائق ولا زلت تتذكر أرقام التليفونات الأخري التي تعلمتها من قبل؟ ولهذا تكونت نظريات أخري تحاول أن تضيف عوامل أخري تفسر النسيان.

فقد استهدي "كروجر Kroger" بنفس القواعد التجريبية ليثبت أن الأشياء التي لها معني أكثر قدرة علي مقاومة النسيان، أي أنه يمكن تذكر المواد التي لها معني أو منظمة بطريقة ما، بسهولة أكثر من تذكر المقاطع أو الكلمات التي لا معنى لها.

وأضاف "كروجر" بعدا آخر هو زيادة الحفظ والتكرار * فكشف عن وجود علاقة إيجابية بين التذكر وزيادة حفظ المادة. ولكن تأثير التكرار وزيادة الحفظ يتوقف عن درجة معينة، فهو يكون مفيدا حتي حوالي ٥٠%، أما إذا زاد الحفظ عن ذلك القدر فإن تأثيره يصبح محدودا للغاية. هل يساهم عامل زيادة الحفظ والتكرار في تفسير السبب في نسيانك لرقم الهاتف الذي سبق لك منذ دقائق حفظه؟ وبهذا المعني هل سيسهل عليك تثبيت رقم هذا التليفون في الذاكرة باستخدام الإعادة والتكرار. حاول!!!

* **Over learning**

ومن العوامل التي تساعد علي النسيان السريع التداخل بين المواد والمنبهات الخاضعة للحفظ والتسجيل.ويقترح أصحاب نظرية التداخل** أن مرور الوقت وحده ليس هو السبب في النسيان السريع، ولكن الأهم منه هو أن ما يحدث خلال هذا الوقت المنقضي بين الحفظ والتذكر. فإذا لم يحدث خلال هذه الفترة تداخل أو منبهات اخري تكف قدرتنا علي التذكر، فإننا قد لا ننسي شيئا مما تعلمناه. فما نواجهه من منبهات أو خبرات جديدة يؤثر في قدرتنا علي تذكر الموضوعات التي سبق تعلمها، مما يؤدي إلي زيادة نسيان الموضوعات القديمة، وسيطرة المعلومات الجديدة علي الذهن. فالمدرس يجد نفسه قادرا علي تذكر أسماء تلامذته، ولكنه سرعان ما سينسي أسمائهم بحلول مجموعة جديدة في السنة الدراسية التالية.

إن المعلومات والخبرات الجديدة هي عادة ماتكون الأهم في حياتنا بسبب ما تتطلبه من تفاعلات يومية، ولهذا فإن جهاز التذكر والنسيان بمحوه للمعلومات القديمة يفسح مكانا أكبر لتخزين المعلومات الجديدة حتي تبقى في حالة نشاط ملائم لما تمثله من أهمية. (هل تعرف الآن أن هذا العامل يعتبر من بين العوامل الهامة التي تفسر لنا لماذا ينسي كبار السن أكثر من الأطفال، ولماذا ينسي الأشخاص النشطون اجتماعيا كالمدراء أكثر من الاشخاص الذين لا يتطلب عملهم احتكاكا واسعا بالجمهور؟).

ولكن التذكر ليس عملية آلية، فقد تعرض صورة علي عدد من الأفراد وتطلب من كل فرد عل حدة أن يتذكر ما عرضته عليه في الصورة. من المؤكد أنك ستجد تباينا كبيرا بينهم في كمية ما يتذكرونه ونوعية ما يتذكرونه منه من معلومات أو منبهات. أي أن عملية التذكر عملية تلعب فيها عوامل الشخصية والحالة الانفعالية للفرد دورا كبيرا. ومن المعروف اننا نتذكر الأشياء المهمة لنا أكثر من الأشياء التي لا نعيرها أهمية أو وزنا أكبر. ونتذكر الأشياء السارة أكثر من الأشياء المؤلمة أو الحزينة. بعبارة أخري فنحن ننسي لأننا نحب أن ننسي، لا لأننا عاجزين عن التذكر. ويذكر العلماء المويدين لهذه النظرية أننا في الواقع لا ننسي إلا بسبب ارتباط هذه الخبرات المنسية بأحداث مؤلمة.

وهناك كثير من الأدلة علي تأثير الشخصية في التذكر. فنحن نستطع إعادة تذكر هذه المعلومات المنسية من خلال التنويم المغنطيسي، أو في حالات الاسترخاء. وتبرز أهمية هذه النظرية إذا ما نظرنا إلي حالات الاضطراب النفسي. فمن المعروف

** Interference Theory

أن المصابين بالقلق والاكتئاب النفسي عادة ما يشكون أيضا من ضعف الذاكرة والنسيان السريع. ونعرف أن حالات تدهور الذاكرة وتزايد النسيان تنتشر بين الطلاب في أوقات الامتحانات ربما بسبب تزايد نسبة القلق والتوتر في تلك الفترات. ولككنا سنجدهم سرعان ما يستعيدون حيويتهم وطاقاتهم علي التذكر الجيد والتعلم الكفء بعد نجاحهم في العلاج النفسي وتحررهم من الشكاوي المرضية والقلق والمخاوف التي لا معني لها.

كيف تحتفظ بذاكرة قوية

من الشكاوي الشائعة بين الطلاب الذين يقدمون لعيادات العلاج النفسي والتوجيه والإرشاد ما يواجهونه أثناء الامتحان. لعل من أصعب المواقف التي يواجهها الطالب هو أن يذهب إلي الامتحان، وعندما يفتح ورقة الاسئلة يجد أن التفاصيل التي قضى ساعات وساعات يحفظها ويعد لها قد تبخر أغلبها من ذهنه. ومع تزايد القلق يتزايد عجزه عن تذكر ما يمكنه من النجاح أو التفوق الذي كان يتوقعه لنفسه.

ما لخطأ الذي ارتكبه الطالب وأدي به إلي هذه الحالة؟

هل لأنه كما قد يصف نفسه ضعيف الذاكرة؟ ولكنه لم يتعرض لأى حادث أو إصابة في المخ أثرت بشكل مباشر علي مراكز التذكر!

أم هل أن حالة من القلق والخوف تملكته أثناء الامتحان فوجد المعلومات تتبخر من الذهن؟ ولكن القلق تملكه عندما وجد نفسه عاجزا عن التذكر وليس قبل ذلك!

أم أنه تعرض لعين حاسدة؟ حاسدة!!! لأي شيء، وهو حتي لم يصل بمعدله التراكمي للدرجة التي تضعه في طائفة المتفوقين؟

أم أنه لم يذاكر؟ ولكنه يقسم لك أنه لم ينم طوال الليل من كثرة المذاكرة والمراجعة.

أين الخطأ إذن؟ من المرجح أن طالبنا هذا- ومثله كثيرون من الطلاب الذين يفدون للعيادة النفسية أو مراكز التوجيه والإرشاد- لم يفهم جيدا العملية التعليمية و

لم يوفق في معرفة شروطها المرتبطة بتوظيف الذاكرة بفاعلية وتقوية إمكانياتنا علي التذكر الجيد.

علي أنه يجب أن نشير قبل الخوض في أساليب تقوية الذاكرة إلي أن هذا الموضوع لا يوجد فيها سحر أو شعوذة. ولا توجد في حدود علمي وصفات طبية أو عقاقير نتحول بفضلها ما بين يوم وليلة إلي التمتع بذاكرة حديدية تقاوم النسيان ونتذكر بفضلها تفاصيل التفاصيل. نعم لا توجد لذلك وصفات طبية، ولو أن بعض المقويات والفيتامينات تساعد في المحافظة علي لياقة صحية وبدنية تتحسن بفضلها وظائفنا الذهنية وغيرها.

لكن السبب الرئيسي يظل- مع ذلك- مرتبطا بفهم أساليب عمل جهاز التذكر ومعرفة القوانين التي تحكمه، وقدراتنا علي التحكم في سلوكنا حتي نحقق أقصي مايمكن من فوائد الذاكرة القوية. ولهذا سنركز في الصفحات التالية علي توجيه النظر لبعض الفنيات الهامة في العملية التعليمية التي تساعد على الاحتفاظ بذاكرة قوية، من خلال مناقشتها وفق الشروط التالية:

١. شروط متعلقة بالموضوعات والمعلومات المطلوب تذكرها.
٢. الشروط البيئية-الاجتماعية الخارجية أثناء عملية التسجيل والتخزين.
٣. الشروط الخاصة بالشخصية

شروط متعلقة بالموضوعات أو بالمعلومات المطلوب تذكرها

عندما تنظر للوحة فنية عادة ما تنظر لها من بعد وتتفحصها من مختلف الجوانب، ثم تتقدم تدريجيا لبحث التفاصيل الدقيقة فيها.

لماذا نفعل ذلك؟ إننا نحاول ان نفهم اللوحة ونقيم قيمتها قبل أن نتكلف الدفع لها وحملها. وهذا ينطبق أيضا علي الذاكرة. فكلما فهمنا الموضوع جيدا كلما كنا أقدر علي استعابه وتذكره فيما بعد. وتتجنب بذلك ما يفعله بعض الناس الذين يحفظون الأشياء دون فهم، ثم يكتشفون بعد ذلك أن المجهود الذي بذلوه في حفظ شيء لا يفهمه لا يتناسب مع الجهد البسيط الذي يبذل في استيعاب موضوع يمكن فهمه.

ولتحقيق مزيد من الفهم للموضوع وبالتالي مزيد من الاستيعاب والتذكر يجب أن نبدأ من العام للتفاصيل. والطلاب المتفوقون فيما تكشف البحوث يفعلون ذلك تماما أي أنهم يبدأون بنظرة شمولية للموضوع قبل الدخول في التفاصيل. اقض بعض الوقت للتعرف علي الصورة الكلية ثم انتقل للعناوين الفرعية، وإلي تفاصيل التفاصيل. سيسهل عليك بذلك أن تفهم الموضوع فهما جيدا.

كذلك من المعروف فيما أشرنا أن الأشياء التي لها معني أكثر قدرة علي مقاومة النسيان، أي أنه يمكن تذكرها بسهولة أكثر من غيرها. لهذا من المهم أن تربط الموضوع بأهداف لها معني في حياتك، فأنت تذاكر هذا الموضوع الجاف لأهداف رسمتها لنفسك، وأن ما تفعله حاليا بصبرك واحتمالك ماهو إلا خطوة في معني أكبر، وثمن بسيط تدفعه الآن لتحقيق أهداف كبرى متعلقة بالدخل أو المركز، أو الاحترام الاجتماعي.

كذلك تساعد عمليات الربط والتداعي علي السهولة ويسر التذكر. فالموضوعات أو المعلومات يسهل تذكرها إذا ربطناها بموضوعات أو أشخاص أكثر ألفة. فتذكر إسم شخص سيصبح سهلا للغاية إذا ما استطعت أن تبنى جوانب من التشابه بين هذا الشخص وشخص آخر قريب او صديق يحمل نفس الإسم. فإذا حدث بعد ذلك وأنك نسيت إسم هذا الشخص، ستجد أن إسمه سيقفز سريعا إلي الذهن إذا تذكرت الشخص الآخر القريب لك.

ولاتنس قانون التكرار وزيادة الحفظ الذي أشرنا إليه في السابق. فالتكرار وزيادة التعلم لأكثر من مرة سيساعد علي تثبيت المعلومات، وبالتالي مقاومة النسيان السريع لها.

وترتبط كفاءة التذكر بالمجهود الذي تبذله في ترميز المعلومات ووضعها في إطار مترابط ومنظم. لنفرض أنك التمست شيئا من شخص مهم في أحد اللقاءات العابرة، وطلب منك أن تتصل به فيما بعد علي رقم هاتفه. إذا لم يكن لديك قلم تسجل به الرقم فما عليك إلا أن تضع هذا الرقم بتنظيم معين. مثلا الأرقام الثلاثة الأول خاصة بالمنطقة التي يوجد بها مكتب هذا الشخص والأرقام الأربعة الأخيرة قريبة بشكل ما من رقم أخر كشهر ميلادك أو أي رمز آخر. كرر الرقم مرة أو مرتين لمزيد من الحفظ. إنك ستكون قادرا علي الاحتفاظ بهذا الرقم في الذاكرة القريبة لعشر دقائق علي الأقل بما يكفي للعثور علي قلم لتسجيل هذا الرقم قبل أن يتبخر تماما.

ويساعد التوظيف والأداء الفعلي للموضوع علي سهولة تذكره، خاصة إن كان هذا الموضوع يتضمن كثيرا من الافعال التطبيقية والمركبة. فتعلم لغة جديدة لا يتم مابين يوم أو ليلة من خلال القراءة أو الحفظ فحسب، بل لا بد لنا من ممارسة هذا السلوك عمليا، وان ننشط لتعلمه. وهذا مهم بشكل خاص في كثير من المعارف الطبية والهندسية والعلمية المعاصرة. فمعرفة قوانين الحاسب الآلي وكيف يعمل نظام الويندوز سيكون أسهل بكثير إذا ما مارسنا هذا السلوك علي حواسب آلية فعلية. وقد يجد الطبيب الشاب صعوبة كبري في حفظ أنواع العقاقير والأدوية، واسماء العضلات والخلايا العصبية المختلفة في الجسم إذا ما حاول أن يكتفي باستظهارها من خلال كتبه الجامعية، ولكن سيجد نفسه قادرا علي تذكر هذه التفاصيل بصورة أفضل ربما بعد مرات قليلة من ملاحظة عملية جراحية تجري أمامه، أو ربما بعد مرة واحدة يقوم هو فيها بأداء هذه العملية. ولهذا فهناك كثير من المصداقية في الحكمة الصينية التي تقول:

أخبرني سأنسي
أرني فقد أتذكر
ولكن أشركني في أداء العمل فسأعي وأفهم.

الشروط البيئية-الاجتماعية الخارجية أثناء عملية التسجيل

كذلك تتأثر عملية التذكر سلبا أو إيجابا بالظروف البيئية الخارجية المحيطة بعملية تسجيل المعلومات واالتخزين. فكلما كان الجو المحيط بك خاليا من المشتتات كلما كان ذلك مدعاة للاستفادة الجيدة بالوقت. فالجو الهادىء يسمح بتسجيل المعلومات، وبالتالي استعادتها في الوقت المناسب بكفاءة عالية. فمثلا إغلاق التليفزيون في أوقات معينة، وعدم الاستجابة للمشتتات الاجتماعية بغلق الهاتف، وعدم السماح للزيارات الخارجية، وتجنب الاتصال بالخارج في فترات العمل، جميعها اساليب يمكن اللجوء لها لتحقيق الكفاءة المرغوبة.

لاتنس أن الذاكرة أشبه بجهاز التسجيل، وتعمل بطريقة ما بنفس المنطق. فأنت عندما تريد أن تحتفظ بمعلومات هامة أو مرغوبة علي شريط التسجيل، فإنك ستحرص دون شك أن يتسم الجو الخارجي المحيط بعملية التسجيل بالهدوء وعدم الضجيج، حتى يكون التسجيل نقيا وعلي درجة عالية من الكفاءة. أما إن تم التسجيل في مكان مملوء بالضجيج (والشوشرة) فقد تجد أنه يتعذر عليك الاستمتاع بما قمت

بتسجيله، وقد تندم علي الجهد الذي بذلته في هذا العمل. كذلك بالنسبة للتذكر الجيد، فالتذكر الكفء تبدأ شروط تحقيقه مبكرا وبدءا من عمليتي التسجيل وتثبيت المعلومات في بيئة خالية من المشتتات، وإلا فأننا نستنفد مجهودا لا يجدى ولا يحقق ما نتوقع منه.

كذلك جرت عادة بعض الناس علي تأجيل الموضوعات الصعبة والبدء بالموضوعات السهلة، لكن البحوث التي أجريت علي المتفوقين بينت عكس ذلك، أي أنهم دائما يبدأون بالموضوعات الصعبة، ويتركون الموضوعات السهلة للجلسات اللاحقة. لهذا من الأفضل ان نبدأ بالموضوعات الصعبة. ولكن خذ قليلا من الدقائق في بداية كل درس حتى يكون الذهن مهيئا للإندماج في العمل.

والعمل بالنهار أفضل من العمل بالليل. ففي النهار نكون في أحسن حالاتنا الانفعالية والذهنية والبدنية. وتكون قدرتنا علي مقاومة النوم والقلق، والاكتئاب في أفضل حالاتها مقارنة بالليل.

والتعلم الموزع أفضل للتذكر من التعلم المركز. فأنت قد تنجز في ساعتين أفضل مما تنجز في ٦ ساعات متلاحقة. والعمل لساعتين تفصل بينهما ١٠ دقائق من الراحة والاسترخاء أفضل من العمل المركز لساعتين متلاحقتين دون فاصل من الراحة. فامنح نفسك فترة بسيطة من الراحة والاسترخاء كل ٤٠ دقيقة من العمل. ولكن لا تدخل خلال هذه الفترة البسيطة في أداء نشاطات اجتماعية أو ترفيهية قد تعوق عملية العودة للعمل والاندماج في أدائه.

احتفظ بالمكافآت الترفيهية بما فيها النشاطات الاجتماعية او ممارسة رياضة أو لعبة محببة لما بعد الانتهاء من انجاز الساعات المطلوبة من العمل في نهاية اليوم أو نهاية الأسبوع (أنظر: ٤٧، ٧٤، ٢٠٤).

ولهذا يرتكب بعض الطلاب خطأ كبيرا في حق قدراتهم علي التعلم الجيد عندما لا يوزعون موضوعات الدراسة بصورة منتظمة ويتركونها للأسابيع أو الشهور القليلة السابقة للإمتحان.

ففضلا عما يتركه ذلك من أعباء علي الجسم بسبب الإرهاق، فإن حشو الذهن بالمعلومات في فترة وجيزة يعرضها للنسيان السريع والتبخر.

العوامل الشخصية

الصوت العالي أفضل لعملية التعلم وتسجيل الموضوعات في جهاز الذاكرة. وذلك لأن بحوث علماء النفس بينت أن استرجاع المعلومات الصوتية أفضل من استرجاع المعلومات البصرية. بعبارة أخري فإن استرجاع الموضوعات التي يتم تسجيلها بصوت مرتفع، سيكون افضل من تلك التي يتم استذكارها بصوت منخفض. فصدي الصوت يبقي مدة أطول من الصور. ولعلك تستطع الآن أن تعرف لماذا ينصح العلماء بالقراءة واستذكار الموضوعات التي تحتاج للاستظهار (كالشعر) بصوت عال؟ (أنظر ٢٠٤)

وللوضع البدني أهمية خاصة أثناء دراسة أو استذكار المادة. فقد بينت التجارب عموما أن أفضل المعلومات التي تقاوم النسيان هي تلك التي يجري تسجيلها عندما يكون الشخص نشطا، منتبها وفي كامل حيويته ويقظته الذهنية.

و من الأفضل أن تكون جالسا وليس راقدا، أو مستلقيا، فقد بينت التجارب أن فاعلية الوضع البدني أثناء عملية التعلم والاستظهار ترتبط بنفس الوضع البدني أثناء عملية الاستعادة والتذكر. في إحدي التجارب أمكن تقسيم عدد من الطلاب إلي مجموعتين، وطلب منهما استذكار موضوع معين بفرق أن المجموعة الأولي طلب منها الاستذكار في وضع الوقوف بشكل منتصب، والثانية في وضع الاستلقاء. فتبين أن كفاءة التذكر في المجموعتين توقفت علي التماثل في موقفي التعلم والاستعادة بالتذكر. أي أن الشخص الذي يذاكر واقفا سيسهل عليه التذكر إذا كان في نفس الوضع الجسمي الذي كان عليه أثناء حفظ المادة، ونفس الحال ينطبق علي الشخص الذي قام بتسجيل المادة راقدا إذ سيسهل تذكره للموضوع إذا كان راقدا أفضل مما لو كان جالسا أو واقفا.

بعبارة أخري، فأن الاستذكار في وضع الرقود أو الاستلقاء في المخدع بالنسبة للطالب العادي لن يساعد علي تحقيق الكفاءة المطلوبة لأن الامتحانات عادة ما تجري ونحن جالسين. ومن النادر ان نجري اجتماعاتنا في وضع الرقود.

ولهذا فالوضع المثالي للجسم أثناء الحفظ وتسجيل المادة يفضل أن يتم جلوسا علي المكتب أو وقوفا لأن هذا هو عادة نفس الوضع الذي يكون عليه الجسم في الامتحانات والاجتماعات الهامة التي نحتاج فيها إلي تشغيل الذاكرة، واستدعاء بعض المعلومات المسجلة فيها من قبل.

وقد أشرت من قبل إلي أن التذكر ليس عملية آلية، وأنه جهاز من النشاط تلعب فيه عوامل الشخصية والحالة الانفعالية للفرد دورا كبيرا. ومن المعروف اننا نتذكر الأشياء المهمة لنا أكثر من الأشياء التي لا نعيرها أهمية أو وزنا أكبر. ونتذكر الأشياء السارة أكثر من الأشياء التي ترتبط بإثارة مشاعر الألم أو الضجر. ومن هنا تأتي أهمية أن نربط أداء العمل بنشاطات سارة، ومكفآت ترفيهية لاحقة. فنحن ننسي لأننا نحب أن ننسي، لا لأننا عاجزين عن التذكر.

وأخيرا، تلعب اتجاهاتنا وأفكارنا الخاطئة دورا أهم في عرقلة العمل أو تيسير أدائه. ولهذا فإن من الضروري أن نتجنب التبريرات والأفكار الخاطئة التي يرددها الشخص لنفسه.

ولعل من أكثر الأخطاء شيوعا بين الطلاب الذين يعانون من مشكلات الدراسة، هي ترديدهم لأفكار خاطئة يكون من شأنها أن تبرمج العقل برمجة سلبية مما يجعلنا نصاب بالشك في إمكانياتنا الذهنية وقدراتنا اللامتناهية علي التعلم والإتقان. أنظر مثلا إلي العبارات الخمس التالية التي تبين لي أنها تنتشر بين الطلاب الذين يشكون من صعوبات الدراسة والعمل الأكاديمي:

١. هذه المادة مملة وتثير الضجر.
٢. حالتي المزاجية هي السبب.
٣. المواد المعطاة لنا طويلة وصعبة
٤. ليست لدى القدرة علي إنهاء هذا الكتاب الضخم.
٥. إني شخص غير كفء.

لاحظ أن كل العبارات السابقة لا يوجد أي دليل علمي علي صحتها ويقينها. ومع ذلك فإن نسبة كبيرة من الطلاب تتبني هذه الافكار وكأنها حقائق لا تقبل الجدل. إن الخطر الحقيقي يكمن في أن تبني أي من الأفكار السابقة يبرمج التفكير علي الشك في إمكانياتنا الشخصية وثقتنا في قدراتنا علي العمل والصبر، وبالتالي تتولد لدينا مشاعر الضجر والنفور من أداء هذا العمل.
أنظر ماذا لو أننا تبنينا أفكارا بديلة مثل:

١. أننا نحب الأشياء أكثر كلما عرفنا عنها معلومات أكثر.
٢. الحالة المزاجية نتاج للتقاعس والكسل وليس سببا فيه.

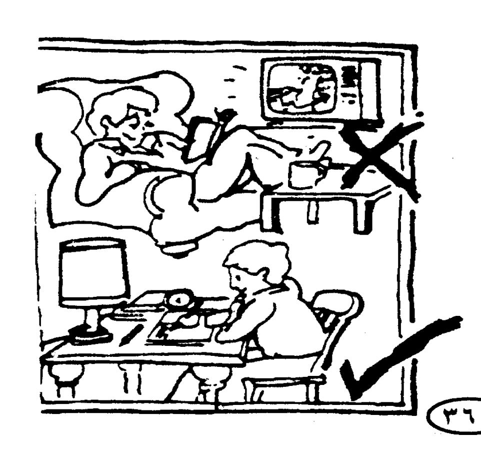
٣. أننا من الممكن أن نحب كثيرا من الاشياء التي كنا نظن أننا نكرهها إذا ما ربطناها بنشاطات سارة وقللنا من أفكارنا السلبية عنها.
٤. تنظيم الوقت والاستفادة باستراتيجيات التعلم ستجعل من أي عمل صعب أو طويل قابلا للتعلم والإتقان.

إننا بتبني مثل هذه الأفكار سنجد أنفسنا أكثر نشاطا، وأقل شكا بقدراتنا الذهنية، وبالتالي أكثر قدرة علي النجاح والتفوق. إن بإمكاننا بعبارة أخري أن نبرمج المخ ببضعة أفكار إيجابية تحوله لقوة دافعة وليست معرقلة للحركة والنشاط الذهني، وبالتالي ا لتفتح علي عوالم لامتناهية من الارتقاء بالذات في مجالات العمل و ومختلف جوانب الحياة.

الخلاصـة

أجبنا في هذا الفصل عن كثير من الأسئلة المتعلقة بأسرار التذكر ومقاومة النسيان، بما فيها:
كيف تعمل الذاكرة؟
كيف نقاوم النسيان
كيف تحتفظ بذاكرة قوية؟ بما فيها التعرض:
للشروط المتعلقة بالمعلومات والموضوعات المطلوب تذكرها
الشروط متعلقة بمناخ التسجيل والبيئة الخارجية
الشروط الخاصة بالشخصية والحالة النفسية:

تجنب مصادر التشويش الداخلية و الخارجية



مصادر التشويش الداخلية:
- التردد
- المشاكل الشخصية
- أحلام اليقظة

مصادر التشويش الخارجية:
- مكان المذاكرة (الطاولة،تجنب النوم،الإنارة)
- الضجيج و الموسيقى



الباب الخامس
الأسس المزاجية والشخصية

الفصل الثاني عشر: الإنسان ودوافعه.

الفصل الثالث عشر: الإنفعالات: تفاعل الجسم والنفس والعالم.

الفصل الرابع عشر: الشخصية الإنسانية.

الفصل الحادي عشر
دراسة الإبداع

(أ) الإبداع محدداته ومكوناته:

ماهو الإبداع ومن هو المبدع؟

١ - السيولة فى الأفكار.
٢ - المرونة فى التفكير.
٣ - الوعى بالأخطاء والمشكلات فى الموقف الخارجى.
٤ - الإنتاج النوعى الجيد (من الجيد للأجود).
٥ - القدرة على تكوين ترابطات واكتشاف العلاقات بين الأشياء.

(ب) هل يمكن قياس الإبداع وتقديره؟.

- مقاييس الإثارة الإبداعية.
- المقاييس اللفظية: عناوين القصص.
- المقاييس الشكلية.

(جـ) ماهو الدافع للإبداع؟.

١ - الدوافع الخارجية.
٢ - الدوافع الشخصية.

- الدافعية العامة.
- الدافع للإستقلال الحكم واستقلال التفكير.
- الحاجة لتقديم مساهمة أصيلة ومبتكرة.
- الحاجة للإتصال الإجتماعى المسئول بالآخرين (المسئولية الاجتماعية).
- الحاجة لمعالجة ماهو مركب.

٣- الدافع المرتبط بأداء العمل.

(د) معوقات فى طريق نمو القدرة الإبداعية:

معوقات شخصية.

معوقات اجتماعية.

(هـ) هل بإمكانك أن تكون مبدعاً؟.

أربع عشرة نصيحة.

الفصل الحادي عشر
دراسة الإبداع

١ - الإبداع: ثماره واستثماره

انشغل المفكرون على مر التاريخ البشرى بتقديم بعض التفسيرات لتلك القوة التى تحكم العقل الإنسانى عندما يجود بالأفكار والاكتشافات، والابتكارات. لقد كان التصور الشائع القديم الذى روج له الفلاسفة اليونانيون أن العبقرية الفنية في الأدب أو الشعر (أو ما يعرف بلغة علم النفس الآن الإبداع الفني) ماهى إلا ترجمة لحالة غريبة تتلبس الإنسان فيها روح شيطانية هي التى تسبب الإلهام. فالفنان - عند المفسرين القدامي (انظر: ٨) - " إنسان لايستطيع أن يعرف ما يفعله وكيف يفعله لأنه مدفوع بقوة خارقة للطبيعة، وبعيدة تماماً عن مجال الحس".

وهذا مالا يوافق عليه عالم النفس الذى يرى أن الإبداع يمثل سلوكاً بشرياً - ولو أنه معقد شديد التعقيد - فإنه يمكن وصفه وتحديد عناصره الرئيسية وشروطه الخارجية أو الداخلية.

ولعل من أبرز التطورات التي أدت لها الدراسة العلمية للإبداع هى إمكانية النظر للمبدع بصفته فرد لا يختلف في طبيعته ونوعيته عن الآخرين كما كانت التصورات الفلسفية القديمة تعتقد خطأ فى ذلك. بل إنه شخص يختلف في مقدار الخصائص والقدرات الدالة على الابتكار والتجديد.

بعبارة أخرى، فإن كل منا قادر على أن يكون مبدعاً لو عرف الطريق لهذه القدرات ووعاها ونماها. بل سيكتشف لك عندما نعرض لهذه القدرات أن كل منا قد مرت عليه لحظات كان فيها مبدعاً. فنحن لا نحتاج لأن نكون " كبيتهوفن " أو " ابن سيناء "،أو " اينشتين " لكى نستحق بأن نكون مبدعين. فالفرق بيننا وبين هؤلاء الذين يسجلهم التاريخ كعباقرة أو مبدعين هو

- أننا قد نكون مبدعين فى موضوعات ليس لها نفس الأثر للموضوعات التى أبدع فيها هؤلاء (مرجع ٨).

- كما أن ما يصدر عنا من إبداعات أو ما نتصف به من مقدار انتظام الوظائف العقلية المختلفة والقدرات المؤدية للابتكار والتجديد قد لا تكون لدينا بمثل ماكانت لدى هذه النماذج التى سجلها لنا التاريخ.

هذا هو الفرق وليس في أن هناك أناس مبدعون وآخرون غير قادرين على الإبداع.
أما الآن وقد عرفت أن الإبداع خاصية توجد فى كل أفراد المجتمع وبدرجات متفاوتة يبقى أن نجيب عن السؤال الذى افتتحنا به هذا الفصل ماهو الإبداع ؟ ماهو هذا الذى تدين له الحضارات والأفرات بتقدمها ورقيها ؟.

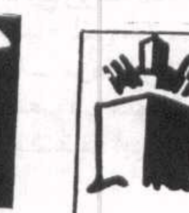
(أ) ماالإبداع ومن هو المبدع ؟

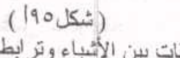
الأجدر أن ننظر للإبداع بصفته قدرة عقلية عامة تهيئ الشخص للبحث عن الجديد وإنتاجه. وهى - فيما كشفت البحوث الحديثة تتكون من قدرات بدونها - أو بدون بعضها - تصعب الفرص وتضيق أمام الفرد للإبداع (المرجعان ١١٩، ١١٧) من هذه القدرات ما يأتي: -

فمن ناحية نجد أن المبدعين يمتازون بالطلاقة, والغزارة، أى القدرة على إنتاج أكبر عدد ممكن من الأفكار عن موضوع معين في وحدة زمنية ثابتة. بعبارة أخرى، فإنه كلما ارتفع حظ الشخص من القدرة على السيولة فى الأفكار والانسياب، كلما ارتفع حظه من هذه القدرة. ولهذا فإننا نجد هذه القدرة تتوافر في المبدعين المعروفين بشكل ملحوظ. فيذكر نقاد الأدب عن "شكسبير" مثلاً بأنه امتاز في كتاباته بالتعبير عن وجود قدر مرتفع من هذه القدرة. فليس ثمة مسرحية فيها ذكر للحيوانات والجوارح كما فى " الملك لير " وقد ملأ " شكسبير " مسرحيته تلك بكثير من رموز الرعب. فهو يذكر أربعة وستين حيواناً مختلفاً ١٣٣ مرة. كما أن كمية ماذكره فيها من أسماء النباتات ومزاياها تكاد تكون مذهلة لوفرتها (المرجع ١٧).

ويتميز المبدعون - من جهة أخرى - بالمرونة الفكرية،أى بالقدرة على تغيير الحالة الذهنية والأفكار بتغير الموقفز فمن المطلوب أن يكون الشخص قادراً على تغيير حالته العقلية لكي تتناسب مع تعقد الموقف الإبداعي. والمرونة هنا تشير إلى عكس مايسمى بالتصلب الذهنى والجمود الذى يصف بعض أشكال التفكير

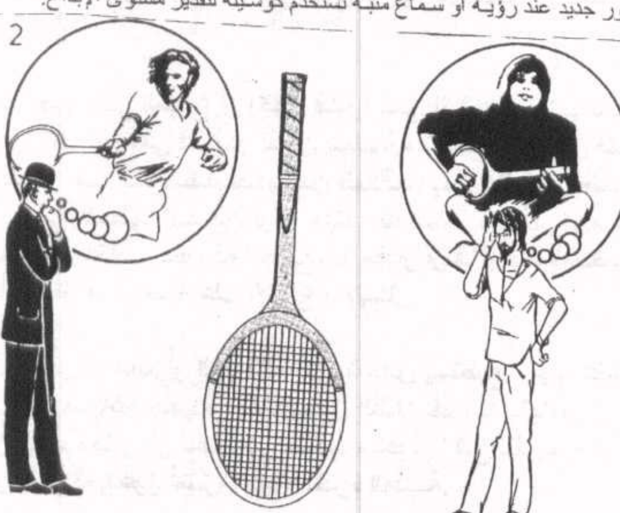
التي يتميز أصحابها باعتناق أفكار ثابتـه محدودة يواجه بها مواقف الحياة مهما تنوعت واختلفت.





(شكل ١٩٥)

يتسم المبدع بالقدرة على اكتشاف علاقات بين الأشياء وترابطات ولهذا فكل فكرة إبداعية تقوم على تكوين ترابطات جديدة بصورة لم يلاحظها أحد من قبل، ومن ثم تستخدم مقاييس التداعى التى يقفز الذهن من خلالها من تصور جديد عند رؤيـة أو سماع منبـه تستخدم كوسيلة لتقدير مستوى الإبداع.



(شكل ٩٥ ب)

المفكر التقليدى أو التفكير القائم على الذكاء والمنطق يتمثل فى صورة الشخص الأيسر أعلاه. أما المفكر الإبداعى فهو يفكر بطريقة مختلفة عن المعايير الفكرية السائدة. لقد أدرك الشخص الأيسر مضرب التنس على أنه يرتبط بلعب التنس فقط، أما المبدع فقد استداع أن يرى فيه استعمالات غير معتادة كاستخدامه للعزف واصدار أصوات موسيقية.

والشخص المبدع أيضاً يستطيع رؤية الكثير من المشكلات في الموقف الواحد. فهو يعي الأخطاء في الأشياء التي من حوله ويدرك نواحي النقص والقصور، ويحس بالمشكلات إحساساً مرهفاً ولا شك أن الشخص الذى تزداد قدرته على إدراك أوجه القصور والضعف في المواقف العقلية والاجتماعية تزداد فرصته أيضاً لخوض غمار البحث والتأليف فيها. فإذا قام بذلك فإن الاحتمال سيزداد أمامه نحو الإبداع والخلق.

ويتميز المبدعون أيضاً بالأصالة، وهو مفهوم يشير استخدامه إلى وجود قدرة على إنتاج الحلول الجديدة والطريفة (انظر المرجعين ١٣١، ١٦١). فالمبدع الأصيل بهذا المعنى لا يكرر أفكار المحيطين به وينفر من تكرار أفكارهم، وحلولهم التقليدية للمشكلات. بعبارة أخرى فهو قادر على إنتاج نوعية من الأفكار والمقترحات أجود من الآخرين ممن هم أقل أصالة.

كذلك يجب على المبدع أن يكون قادراً على اكتشاف علاقات بين الأشياء وترابطات بين الظواهر التي قد تبدو للعين العادية متناقضة. إن كل فكرة إبداعية تقوم في الحقيقة على خلق نظام جديد من العلاقات بين الأشياء بعضها والبعض الآخر بصورة لم يلاحظها أحد من قبل. ويتفاوت الناس في قدراتهم على تكوين ترابطات جديدة من عناصر معروفة للجميع، وبمقدار ارتفاع حظ الشخص من هذه القدرة بمقدار ما تزداد فرصته على الإبداع والإبتكار.

والمبدع - في الفن أو العلم أو الحياة العامة - شخص يستطيع ترتيب عناصر سابقة غير مترابطة في صياغة جديدة. فكما يحول الفنان خبرته بالبشر إلى رواية أو مسرحية فإن العالم يختبر البيانات التي جمعها ويحولها إلى نظرية جديدة. وهناك أدلة تثبت أن كبار المبدعين أمتازوا بهذه القدرة العقلية.

فعبقرية " نيوتن " ظهرت في قدرته على الربط بين سقوط التفاحة في حديقته والجاذبية الأرضية، " وفرويد " في قدرته على الربط بين هفوات اللسان وزلات القلم والأحلام بعالم اللاشعور والرغبات المكبوتة " وبافلوف " في قدرته على الربط بين إفراز اللعاب والمنبهات التي كانت تصاحب تقديم الطعام لكلابه الجائعة.

(ب) هل يمكن قياس الإبداع وتقديره ؟

تعتبر مقاييس الإبداع في هذه المرحلة الراهنة من تطور علم النفس من العلامات البارزة لهذا التطور. فبفضلها أصبح بالإمكان الوصف الكمي الدقيق للفروق بين الأفراد في مجموعة الوظائف العقلية التي تنطوى تحت تلك القدرة العامة التى نسميها إبداعاً. وقد بدأ النشاط في مجال تصميم مقاييس للإبداع على وجه التحديد منذ ثلاثين عاماً على يد عالم نفسي أمريكي (انظر المرجع ١٥) وتلاه منذ هذا التاريخ عدد من الباحثين فى الغرب والشرق، وتضاعفت المقاييس الإبداعية لكي تغطى مجالات متسعة من هذه القدرة. ومقاييس الإبداع مثلها مثل مقاييس الذكاء تكون لفظية أو شكلية. كل الفرق أن نوع التفكير الذى تستثيره اختبارات الذكاء من النوع الذى يتطلب إجابة في اتجاه واحد أى من النوع الذى يمكن أن يكون إما صحيحاً أو خاطئاً. فنحن عندما نسأل مثلاً الشخص أن يجيب عن هذا السؤال: اشترى أحمد أربعة طوابع بريد ثمن كل منها ٩ قروش وأعطى للبائع نصف جنيه فكم قرشاً يرد له البائع ؟.

إننا هنا نسأل سؤالا محدداً لا تحتاج إجابته للتأمل أو الاختراع أو الطرافة. أما اختبارات الإبداع فإن هدفها هو ذلك بالضبط، أى أن تستثير بنودها إجابة تحتاج للتأمل والإنطلاق والطرافة والابتكار.

ومن الأمثلة على المقاييس اللفظية للإبداع أن نعطي الشخص قائمة بأسماء أشياء شائعة لكل منها استعمال مألوف مثل القلم (وأستعماله المألوف للكتابة) أو كتاب (واستعماله المألوف للقراءة) أو كوب (للشرب)... وهكذا. ويطلب من الشخص أن يفكر في استعمالات غير مألوفة لهذه الأشياء. فقد يفكر بالنسبة للكتاب استعماله لطرد الذباب، أو الوضع على مجموعة من الأوراق لمنعها من التطاير، أو لتسلية طفل، أو لإستخدامه في إشعال النار... الخ.

ومن الأمثلة على الاختبارات اللفظية أيضاً اختبار عناوين القصص (انظر المرجع ١١٩). إذ تقدم للشخص قصة قصيرة، ونطلب منه في فترة زمنية محدودة أن يذكر أكبر قدر ممكن من العناوين الطريفة الملائمة لهذه القصة.

وهناك اختبار استنتاج الأشياء للمؤلف (انظر المرجعين ٨، ١٣٥) لقياس القدرة على تكوين تداعيات وترابطات غير مباشرة بين مبهات محدودة. مثال هذا،

نسـأل الشـخص أن يخمـن شيئاً أو أشـياء يمكـن اسـتخدامها فـي ثلاثـة اسـتعمالات لأشياء بالشكل الآتى: -

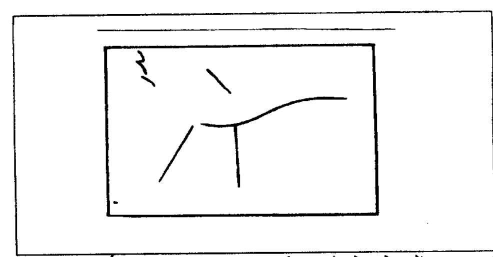
١ - استنبات البذور - للضرب - للوضع على الورق لمنعه من التطاير.
٢ - إثـارة رائحـة - إشعال النيران - تسبيب حادثـة.
٣ - عكـس الأشعة - للسرقة - في الرمز أو التشبيه.
٤ - لطـرد الذباب - إعطـاء انطباعـات خاطئـة - كغطـاء.
٥ - لالتقـاط شـيء بعيد - للإشـارة - لجذب الإنتباه.... الخ.

ويعتبر اختبار النتائج البعيدة (انظر المرجع ١١٩) نموذجاً آخر للإختبـارات اللفظيـة للإبداع وفيه تقدم للشخص مواقف غير عاديـة وتطلب أن يفكر في عدد كبير من النتائج المتصلـة بحدوث هذا الموقف. مثال: ماذا يحدث لو أن كل إنسـان أمكنـه أن يعيش للأبـد؟ إجابـات محتملـة: يـزداد الإنتـاج، يـنقص عـدد الأطبـاء، تـزداد المخاطرة وحب المغامـرات.

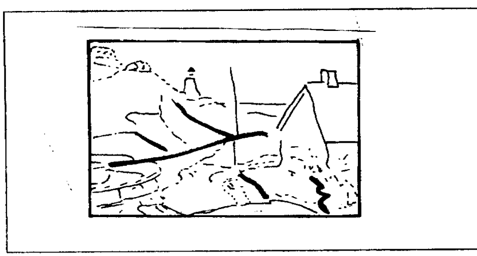
أما الاختبارات الشكلية فمادتها أشـكال، أو اسكتشات (مثلا: ١٠٩)، وليست ألفاظاً ولكنها تتلق في هدفها العام فى الاختبـارات اللفظيـة في أنها تحرك الإبـداع وتثيـر الخيـال والتفكيـر غيـر المـألوف، والمهـارة، والقيـام بالتـآلف بـين جوانـب متناقضـة. ومـن الأمثلـة علـى ذلـك اختبـار تكميـل الأشكال (انظـر المرجـع ٢٤٣). وتقوم فكرتـه على تقديم مجموعة من الخطوط بهذا الشكل.

ويطلب من الشخص استخدام هذه الخطوط كجزء مـن رسـم لـه معنـاه بإضـافة بعض التفاصيل لكل خط منها، أو مـن خـلال ربـط الخطوط بعضـها بـالبعض الآخـر. فالرسـمين الآتيين علـى سبيل المثـال يمثلان رسـمين لشـخصين مختلفـين باسـتخدام نفس الخطوط السابقة.

ومن أمثلة الاختبارات الشكلية اختبـار الأشكال المصورة (انظر المرجـع ٦، ٨). وهو عبارة عن أشكال ناقصة تعطى مطبوعة علـى كراسـة أسـئلة ويطلـب عمـل أشكال مصورة من كل منها بحيث يراعى فيه التنوع. مثـال ذلـك هذه المجموعـة مـن الدوائر فى الشكل المقابل.



(شكل ٩٦) استخدم الخطوط السابقة فى رسم له معنى أضف من التفاصيل أو الخطوط الأخرى كما تريد



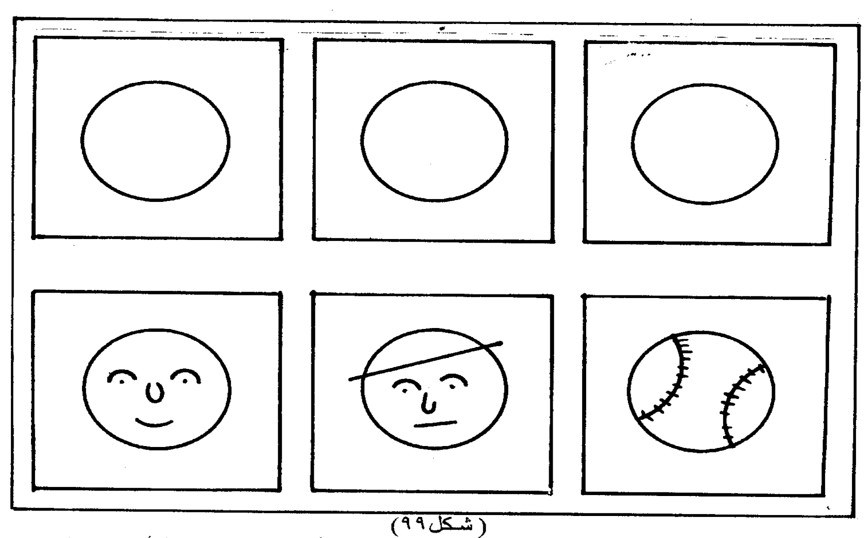
(شكل ٩٧)
الرسم أعلاه إنتاج لفرد على نفس الخطوط في الشكل السابق رقم



(شكل٩٨)
الرسم أعلاه إنتاج لفرد آخر على نفس الخطوط في الشكل السابق رقم

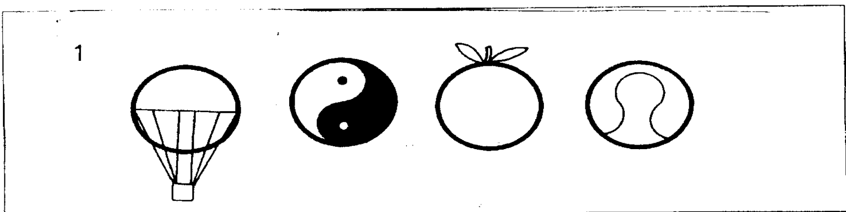
وعندما كانت هذه المقاييس تعطى لعينات من الأفراد كانت توجد فروق فردية في أدائهم عليها. وتتوزع هذه الفروق - مثلها مثل الأداء على مقاييس الذكاء - توزيعاً اعتدالياً بمعنى أن قلة قليلة من الناس تتفوق تفوقاً ملحوظاً، وأن قلة قليلة منهم تفشل في إعطاء إجابات إبداعية، أما لأغلبية العظمى فتحصل على درجات متوسطة. ويؤكد هذا ماسبق أن أشرنا إليه وهو أن الإبداع خاصية متدرجة، يتفاوت نصيب الناس منها فبعضهم يرتفع فنطلق عليهم فئة المبتكرين والمبدعين وذوى القدرات الخلاقة، وبعضهم ينخفض فيوصف بالتصلب والجمود والعجز عن الإنطلاق في التفكير والخيال. أما الغالبية العظمى من الناس فمتوسطة من حيث المستوى الابتكارى، والإبداعى

نماذج أخرى من مقاييس الإبداع

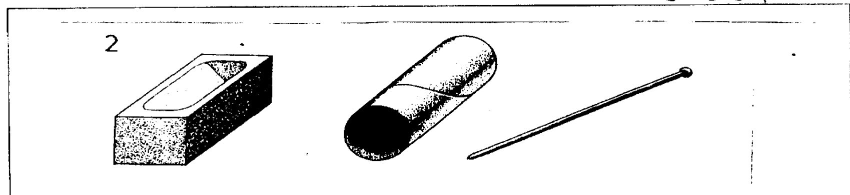


(شكل ٩٩)

الدوائر العليا الفارغة تعطي للأشخاص ويطلب منهم رسم أشكال منها بإضافة أي تفاصيل للدوائر، وارسوم السفلى إنتاج لأحد الأشخاص باستخدام الدوائر العليا. هل يمكنك عمل رسوم أخري من الدوائر العليا؟ حاول!



شكل ١٠٠: يتطلب هذا الاختبار كسابقه رسم أكبر عدد ممكن من الأشكال التي لها معني باستخدام دوائر مفرغة



شكل ١٠١: يتطلب هذا الاختبار أن يكتب الشخص أكبر عدد ممكن من الاستعمالات غير المألوفة للأشكال المصورة أعلاه وهي: قالب طوب، أسطوانة، إبرة تريكو

الدوافع والحاجات النفسية للمبدعين

لماذا يتجه البعض نحو توسم طريق الابتكار والابداع والأصالة بدلاً من طريق العادة والمحاكاة والتقليد؟ ولماذا يبدأ البعض طريق الإبداع ويتوقف، بينما يستمر البعض في إبداعه فترة طويلة من العمر قد تستغرق حياته كلها، وذلك بالرغم من كل الإحباطات وخيبات الأمل التى تأتيه من عمله ذاته، أو من مقاومة العالم الخارجى له ؟

إجابة هذين السؤالين هي التي جعلت الباحثين ينقبون للعثور على دوافع خاصة لدى بعض الأشخاص تجعلهم أميل للتفرد والمثابرة والإبداع، ومن الممكن النظر لدوافع الإبداع وفق ثلاث طوائف كبرى من الدوافع على النحو الآتى: -

١. دوافع خارجية، وأهداف عملية.

٢. دوافع شخصية واحتياجات نفسية خاصة.

٣. دوافـع تتعلـق بالعمـل الإبـداعي ذاتـه، أي بالنشـاط المصـاحب للعمليـة الإبداعيـة.

١ - الدوافـع الخارجيـة للإبداع:

وكمثال على الدوافع الخارجية الجهـود العلميـة التي قام بها علمـاء علم النفس الإبداعي للتأكد من دور المكافآت المادية والحوافز الخارجيـة في تنشيط العمـل الإبداعي والنشـاط الابتكـارى. وتوضـح النتـائج في هذا الموضـوع أن الدافع للابداع لا يتأثر كثيراً بالمكافآت الماديـة (أى الدافع المادى) لكن أهمية الدافع المادى تتفاوت في الحقيقـة من ميدان إلى ميدان آخر. وفي داخل الميدان تتفاوت أهميتها من فترة إلى أخرى من حياة الشخص المبدع. ففي حالات الإبداع العلمي والبحث تـزداد أهميـة الـدافع المـادى خاصـة فـي الطبيعـة والكيميـاء والعلـوم البيولوجيـة والسلوكيـة. ربمـا بسـبب ماتحتاجـه طبيعـة البحث في تلك الميـادين. فهى تحتـاج لمعونات، لمكافأة المساعدين، ولشراء الأجهزة، أو أدوات البحث أو تحليل النتـائج باستخدام الآلات الحاسبة... ألخ. أما فيما عدا ذلك، فإن الرغبـة في الكسب المـادى تحتـل لـدى المبـدعين (حتـى البـاحثين منـهم فـي المجـالات التـي سبق ذكرهـا) دوراً ثانويـاً. ومـن المعقـول أن نقـول إن الـدوافع الماديـة تكسـب أهميتهـا إلـى الحـد الـذى ترضى فيه احتياجـات العمل ومتطلباته الأساسية، أمـا فيمـا عدا ذلك فدورها ضئيل فى إثارة الدافع للابتكار (عن المرجع ٨).

(٢) الدوافع والحاجات الشخصية:

لهـذا اتجـه الباحثـون للتنقيب عن وجود دوافـع شـخصية لـدى المبـدعين ومنها حاولوا النفاذ إلى شخصية المبدع وتفـردها عن الشخصيات الأخـرى. وتوجد دلائل واضحـة على وجود عدد من الدوافع الخاصـة التي تميز المبدعين عن غيرهم، منها:

أ - **دافعيـة عامة تتمثل في بعض المظـاهر الدالـة علـى الحمـاس والنشـاط لتحقيق الأهـداف الشخصيـة. وتـأخذ تلك الدافعيـة أشـكالا عدة منهـا: إزديـاد الطاقـة للعمـل، الحمـاس، والحساسـية، والانفعـال بالأشـياء، والانجـذاب لمـا هـو غـامض أو مركـب، وحب السـؤال (وأحيانـاً اضطراب النظـام). لكن يجب ألا تكون الدافعيـة أقوى مما يجب، فقد تكشـف أن ازديـاد الـدافع عن قـدر معين يؤدى إلى إثارة التوتر والتشتت، وبالتـالى إضعاف الكفـاءة والنشـاط. ولكن يجب أيضـاً ألا يكـون منخفضـاً لدرجـة تـؤدى إلـى الركـود وفقـدان الهمـة، وانخفاض مستوى الآداء والتجويد في العمـل. إنمـا يجب أن تكون الدافعيـة**

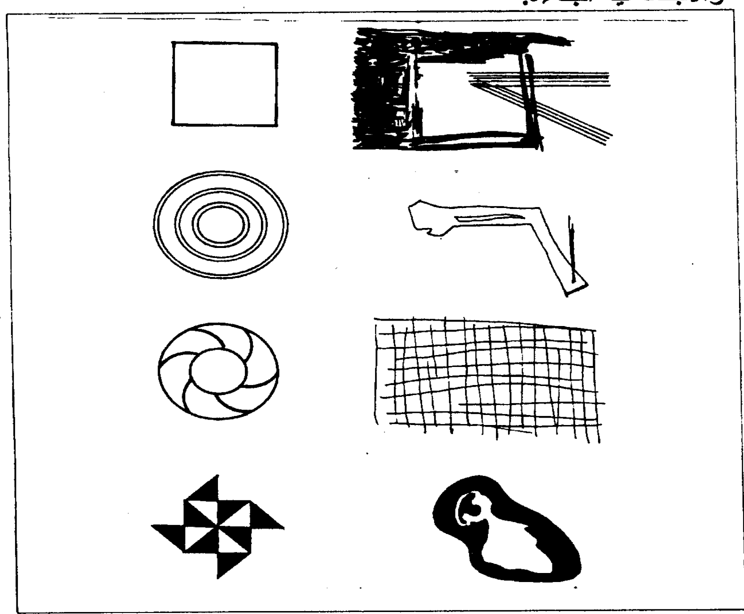
على درجة متوسطة حتى يمكن للشخص تعبئة طاقته للعمل والابتكار. وتنظيم إمكانياته دون توتر أو صراع (انظر المراجع١٦، ٢٠٠، ٢٥١).

ب - بالرغم من وجود مستوى متوسط من الدافعية العامة والحماس، فإنها لا تكفي لتفسير السبب في إندفاع البعض نحو التجديد وطريق الابتكار، بينما قد يندفع البعض الآخر تحت نفس القدر من الدافعية إلى توجيه الطاقة إلى أعمال عقلية أو اجتماعية لاتتطلب ابتكاراً. لهذا وجد الباحثون أنه لابد أن تكون الدافعية مصحوبة بقدر من استقلال الحكم والتفكير، أى وجود حاجة للتحرر من الأفكار الشائعة، أو التقليدية والتى يقبلها الآخرون على أنها حقائق ثابتة (انظر المرجع ٧٥). ويحتاج الدافع لإستقلال الحكم لدرجة كبيرة من الثقة بالنفس. وبدون هذه الثقة بالنفس لايستطيع المفكر أن يجرؤ على مواجهة المواقف الغامضة بتفسيرات مستقلة غير شائعة. كما يحتاج لدرجة من الشجاعة (انظر المرجع ١٥٧)، أى شجاعة التساؤل؛ وشجاعة الرفض لما هو غير مفهوم حتى ولو كان مقبولاً من الآخرين، وشجاعة الهدم من أجل البناء وشجاعة التفكير بطريقة مختلفة، والتخيل لما هو مستحيل (انظر المرجع ١٦٦).

(جـ) يحتاج المفكر بالإضافة للدافعية العامة والإستقلال إلى أن يوجه أفكاره. نحو تقديم حلول جديدة ومبتكرة. أى لوجود حاجة لتقديم مساهمة مبتكرة وقيمة. وقد بينت دراسات متعددة (انظر المرجعين ١٢، ١١٨) أن الرغبة في تقديم مساهمة مبتكرة علمية أو فنية تشيع بين العلماء والفنانين من المبدعين. وتتفاعل هذه الحاجة مع الدافعين السابقين لتوجيه الشخص نحو تقديم صياغة خلاقة إبداعية لما يحس من مشكلات.

(د) والمبدع الجيد لا يقدم الجديد أو المبتكر من الأشياء مجرداً عن إحساسه بالمسؤولية الاجتماعية، ولهذا فلابد من حاجة أو دافع للإتصال بالآخرين (انظر المرجع ٢٠٥) والتفتح على الخبرات الجديدة. وبفضل الحاجة للإتصال الإجتماعى يمكن للمبدع أن ينظر لإبداعاته لا بصفتها مجموعة من الأفعال الجديدة المبتكرة فحسب، بل أن يوجهها وفق منظور إجتماعى أشمل يساعده على تعبئة طاقته نحو إبداع أعمال أو وسائل. أو مكتشفات جديدة تساعد على التقدم بحياة الناس، وتخفيف آلامهم، وتحقيق أوضاع أقل شقاء. وليس معنى ذلك أنه بدون هذه الحاجة للإتصال والمسؤولية لا يوجد إبداع، فالحقيقة أن هناك إبداعات تخلو من هذا الدافع ولكنها غالباً

ما تكون من النوع الهدام والمدمر. فالشخص الذى يفنى عمره في ابتكار مكتشفات جديدة للتعذيب أو التدمير، أو أساليب جديدة لتحطيم العلاقات الطيبة بين الآخرين، قد يكون مبدعاً، ولكن إبداعاته تخلو من دافع رئيسي هو حس المسؤولية الاجتماعية في الحفاظ على القيم الإنسانية والاجتماعية البناءة.



(شكل ۱۰۳)

الأشكال إلى اليسار ذات بناء مبسط أما الأشكال إلى اليمين فذات بناء معقد. وعندما كان يُطلب من الأشخاص أن يعبروا عن تفضيلهم للأشكال تبين أن المبدعين، والميالين إلى التعقيد وذوى الحساسية الفنية، كانوا يفضلون الأشكال المعقدة إلى اليمين (عن مرجع ٩٦).

(هـ) وتبين أيضاً أن المبدعين يظهرون رغبة أكبر لمعالجة الأشياء المركبة، ومن مظاهر هذه الرغبة: الإنجذاب للأشياء الغامضة، وتفضيل الأشكال الحديثة والغربية من الفن (انظر المرجعين ٧، ٨) والنفور من المجاراة (انظر المرجع ٧٥) أو الأحكام الشكلية أو التعميمات الفضفاضة والتعلق الأعمى بالإتجاهات الوطنية أو القومية الضيقة. وهم لهذا أكثر تقبلاً للغرباء والأجانب، وأكثر قدرة على تكوين صداقات عميقة غير شكلية.

(٣) دوافع مرتبطة بالعمل الإبداعي:

أما الطائفة الثالثة الكبرى من الدوافع فتتعلق بالعمل الإبداعي ذاته، ولهذا تزداد الرغبة في الإستمرار والإندفاع في النشاط والإبداع لأستباب خارجة عن إرادة الفرد وحاجاته ومرتبطة بالعمل ذاته. أى أن النشاط الإبداعي حالما يبدأ يثير في حد ذاته رغبة في إكماله وتنميته. ويعبر الشعور الذى يصيب المفكر الإبداعي بعد بزوغ الفكرة الإبداعية - وهو شعور يراه " ماينى " و " ونوردبيك " Maini & Mordbeck قريباً من الشعور الدينى لما فيه من إحساس بالجزل والجلال (انظر المرجع ٨) - يبدو أن هذا الشعور يصبح عاملاً دافعياً على درجة كبيرة من الأهمية. فظهور السرور إثر ولادة الفكر، أو وضوح معالم النشاط يخلق رغبة قوية لدى الشخص للإستمرار في العمل والاهتمام، إلى أن يمكن تحقيق الفكرة وتنفيذها عملياً. لهذا يمكن أن نقول إن العمل الإبداعي يحتوى على جزاءاته ومكافآته في داخله مهما ازدادت الإحباطات وخيبات الأمل ويصل التعلق بالعمل والدافع لإنجازه نحو قمته كلما تقدم المفكر في عمله، وأشرف على هدفه النهائي.

معوقات في طريق نمو القدرات الإبداعية

تتزايد حاجة المجتمعات - بما فيها مجتمعاتنا - لازدياد التعبير والعمل الإبداعيين لدى أبنائها. ونحن لا نقل حاجة لتكوين الإتجاه الإبداعي لدى أساتذتنا، وطلابنا والمشرفين على الأجهزة الإدارية والتجارية والسياسية. فإنه لمطلب من مطالب التطور الفردى والإجتماعي والإنساني أن تزداد القدرة على الإبداع في كل فرد.

لكن من المؤسف أن نجد عوامل متعددة تعوق التعبير عن هذه الحاجة، وبالتالي لا تسمح للقدرات الإبداعية أن تنمو بالشكل الذى يريده

المجتمع. أو الفرد ذاته. هذه العوامل بعضها داخلي يتعلق بالشخص ذاته، وبعضها خارجي يتعلق بالواقع الاجتماعي الذى يعيش فيه الفرد وما يفرضه من ضغوط - مقصودة أو غير مقصودة - لإعاقة انتشار التفكير الإبداعي.

١ - معوقات شخصية:

فمن ناحية الشخصية تبين أن هناك خصائص يرتبط ظهورها بانخفاض القدرات الإبداعية، مما يدل على أنها تعوق ظهور القدرات الإبداعية وتقلل من نموها. من هذه الخصائص الميل للإنصياع (انظر المرجع ٧٥) أو المجاراة العقلية وهو مفهوم يشير إلى ميل بعض الأفراد لتبني الآراء والأحكام التقليدية الشائعة، مع التعلق بالآراء والحلول التي تقبلها البيئة الاجتماعية المحيطة دون النظر إلى قيمتها الحقيقية أو إلى كفايتها. ويؤدى المستوى المرتفع من هذه الميول إلى عرقلة التفكير وتقييده وتوجيهه وجهة ضيقة ومحدودة لا تسمح بالإنطلاق والمخاطرة التي يتطلبها العمل الإبداعي.

كذلك درس الباحثون الذكاء وبينوا (عن المرجع ٨) أن انخفاض مستوى الذكاء يعتبر من العوامل الشخصية التي تعوق ظهور الإبداع وتنيمته. إلا أن الارتباط بين الذكاء والإبداع ليس مرتفعاً ارتفاعاً ملحوظاً كما تبين في دراسة أمريكية ودراسة مصرية أجراها الكاتب (عن المرجع ٨). والأرجح أن القدرة على الإبداع تحتاج إلى حد معين متوسط من الذكاء، أما في المستويات المرتفعة من الذكاء فإن الإتجاه نحو الإبداع يتوقف على ظروف الشخص نفسه. فبعض المرتفعين في الذكاء يفضل توجيه ذكائه إلى النشاطات العقلية أو الاجتماعية المأمونة والتى لا تتطلب بالضرورة خلقاً وابتكاراً. أما بعضهم الآخر فقد يختار طريقاً مختلفاً يتميز بالإبداع والإنطلاق. وعموماً فإن الذكاء ضرورى للحد الذى يمكن الشخص من تكوين المفاهيم ومعالجة الرموز والأشياء بصورة معقولة، ولكن الارتفاع الشديد في الذكاء لا يعني أن الشخص يصبح مبدعاً بالضرورة. فالعبرة ليست في زيادة الإمكانيات العقلية المصاحبة للذكاء، ولكن فيما سنعمله بهذه الإمكانيات.

كذلك تبين أن التصلب في التفكير - وهو يشير إلى عجز الفرد عن التعامل مع النظم العقلية الجديدة، وعجزه عن تنظيم تمعتقدات جديدة وحلول مختلفة للمواقف والمشاكل المتغيرة - من العوامل التي تكف

إمكانيات الأفراد عن تعلم الجديد، والاستفادة من الخبرة... والإبداع (انظر المرجع ٨ ص ١٤٠).

كما أن هناك عدداً من الاتجاهات الاجتماعية والعقائد الايديولوجية التي إن وجدت لدى طائفة من الأشخاص فإنها تكف وتعوق الإبداع، منها: الاتجاهات التسلطية التي تشير إلى انشغال الفرد بأفكار القوة وفرض السيطرة والتمسك المتطرف بالمحظورات التقليدية والشكلية (انظر المرجعين ٨، ٥١، ٥٢،). فمثل هذه الاتجاهات تشكل عملية معارضة تماماً للإتجاه الإبداعي الذى يتطلب قدراً كبيراً من الإنطلاق في الرؤية والتحرر من الشكل، والنفاذ إلى الأساسيات الملائمة لحل المشاكل بغض النظر عن كونها صادرة من مصادر أقوى اجتماعياً أو سياسياً أو من غيرها.

ومن الناحية الوجدانية فإن هناك نظريات نفسية تثبت أن زيادة الصراعات النفسية، والقلق، والأمراض النفسية تعوق ولا تشجع الإبداع. هذا بالرغم من بعض النظريات المبكرة " لفرويد " التي كانت ترى أن هناك أوجهاً متعددة منالشبه بين الإبداع والمرض النفسي. وهو يذكر صراحة ٠ انظر المرجع١٩، ١٠٧): " إن المبدع إنسان تسيطر عليه الإحباطات، ويعجز عن التعبير عن غرائزه الجنسية ولهذا يتجه للإبداع كبديل (او أعلاء) لما فقده في الواقع". إلا أن الدراسات الحديثة تدحض هذا الرأى. فهناك دراسات مبكرة على حوالي ١٠٣٠ شخصية من الشخصيات اللامعة في مجال الإبداع الفني والعلمي بينت أن نسبة انتشار الأمراض النفسية بينهم نسبة ضعيفة (انظر المرجع ٤٤). وقد أدى هذا بواحد من أئمة علم النفس المعاصرين (انظر المرجع ٢٠٥)، إلى القول بأن مجرد وجود بضع حالات من الإنهيار والتوتر النفسي في حياة بضعة من المفكرين أو المبدعين لا يعني أن حياتهم هي كذلك في عمومها. كما لايعني أن الاضطراب النفسي الشديد هو السبب في توليد العبقرية. الأحرى أن نقول إن هؤلاء المبدعين - الذين أصيب بعضهم بحالات من الاكتئاب النفسي الشديد والمرض - قد استطاعوا الاستمرار في إبداعهم بالرغم من إضطرابهم وليس بسببه. فضلاً عن هذا فهناك دراسات تبين أن النجاح في مجال الإبداع والكفاءة العقلية يكون مصحوباً بخصائص لا ترتبط بالمرض النفسي مثل الإستقلال والمبادأة، والتلقائية، وحرية التعبير، (انظر المرجع ٩٣). وهي خصائص أيضاً لا تسود لدى السواد الأعظم من الناس العاديين (انظر المرجع ١٥٧). وربما يدل ذلك على أن المبدعين "

نمط " راق من "السواء" (*)، أو " نمط راق من العقل " (**) (انظر المرجع ٢١) على حد تعبير إحدى العالمات النفسيات في دراسة الإبداع (انظر المرجع ١٨٨).

(٢) معوقات إجتماعية:
ماهي المظاهر الإجتماعية والظروف الخارجية التي إن شاعت عاقت التعبير الإبداعي عند أفراد المجتمع وأدت إلى تضاؤل عدد المفكرين الموجودين وقلة الابتكارات والخلق؟.

إجابة هذا السؤال أثارت نشاط عدد كبير من الباحثين في فروع المعرفة المختلفة التي منها علم النفس، وعلم الاجتماع وغيرهما من العلوم الاجتماعية، فقاموا بدراسة الشروط الاجتماعية المختلفة التي يؤدى وجودها في مجتمع ما إلى تقلص الفكر الابتكارى، والكشوف، والمخترعات في مجتمع ما.

إطار شارح رقم (٢٤)

المبدعون: هل هم لا أسوياء أم أنهم أنماط راقية من السواء

لقد تبين أنه بجوار ما يشيع لدى المبدعين من مظاهر المرض النفسي والعقلى (أنظر ١٠٧)، تشيع أيضاً بينهم خصائص أبعد ما تكون عن المرضى. فمن ناحية نجد بينهم كثيراً من جوانب الاضطراب والشذوذ فى السلوك والتفكير، لكن تبين فى نفس الوقت أن هناك خصائص تنتشر بينهم لا توجد لدى المرضى النفسيين أو العقليين ولا بين الأسوياء من الناس. فهم - فيما تبين الدراسات الحديثه (١٨٨) أميل للثقة بالنفس (١) والإستقلال فى تالحكم والتفكير، وأميل للإنطلاق فى التعبير عن مشاعرهم وأفكارهم (٥١)، وأكثر تفتحاً على الخبرة (٢٠٥) وأكثر قدرة على العمل والانتاج وتوجيه الطاقة (١١)، وأكثر رغبة فى تحقيق الذات (١٧١) وأكثير ميلاً للتعبير عن النفس والتلقائية فى التصرفات والسلومك (٢٠٥).

إن كثيراً من الخصائص المرضية واللاسوية إذن توجد لدى المبدعين جنباً إلى جنب مع خصائص دالة على الصحة والسواء والسعادة. فهل هم لا أستوياء أم أنماط راقية من السواء والعقل؟.

(*) **Super normal.**

(**) **Super sane.**

من هذا مثلاً أنه تبين وجود عدد من القيم والاتجاهات تشيع في بعض المجتمعات لا تساعد على خلق مناخ اجتماعي إيجابي يساعد على تشجيع الامكانيات الإبداعية، منها تلك القيم التي تشجع على النجاح السهل والحصول على القوة والمركز الخارجي. وفي المجتمعات العربية بشكل خاص يلاحظ الكاتب أن المؤسسات الاجتماعية العامة، خاصة المنظمات التعليمية والجامعية، لاتعمل بنشاط في اتجاه تحقيق أهدافها العامة التي تتطلب روح الاستقلال والابتكار والتعبير النشط عن التفكير. ومن المؤكد أن جزءا كبيراً من هذا الفشل لا يعود إلى ضعف الإمكانيات المادية أو التجهيزات الحديثة بقدر ما يعود إلى سيادة مناخ إجتماعي يشجع على البحث عن الهيبة الخارجية، والمركز، والقوة ويؤدى هذا إلى أن يتولى الوظائف الإشرافية أو القيادية في داخل المؤسسات المختلفة أشخاص ذوو خصائص لا تتناسب مع أهداف البحث العلمي والتفكير الإبداعى.

ويتفق الباحثون الاجتماعيون، على أن جزءاً كبيراً من مشكلات المجتمعات النامية يكمن فيما تؤدى إليه مؤسساتها التعليمية والصناعية والاجتماعية المختلفة من إشاعة أجواء واتجاهات خاطئة، أو بسبب تضييقها لفرص التفتح والنمو أما الأشخاص. وهناك أمثلة متعددة للأخطاء التي تقع فيها غالبية الأجهزة الإعلامية في المجتمعات النامية. فهي تساعد على نشر قيم ومثل خاطئه من خلال برامجها وقصصها الإذاعية والتليفزيونية والأفلام السينمائية التافهة التي تقوم على الوعظ المباشر، وتمجيد النجاح الاجتماعي السهل. ويؤدى هذا في النهاية إلى إشاعة قيم ومثل لا تحترم الخبرة الخاصة والعقل والفردية.

وهناك نقطة أخرى تتصل بنظم العلاقات الاجتماعية داخل مؤسسات المجتمع (انظر المرجعين ٢، ٧). فقد تبين ان بعض المؤسسات تقيم نظاماً وظيفياً هرمياً متصلباً لايستطيع المرؤوس من خلاله إلا أن يتحرك بتوجيه من الرئيس الأعلى وبأقل قدر من الاتصال المباشر، بل من خلال سلسلة من الدرجات والوظائف الوسيطة. وهناك إستياء عام بين العلماء الاجتماعيين من تأثير التنظيمات الهرمية المتصلبة هذه. وهم يدركون أخطارها حتى في المؤسسات العسكرية والجيش فضلاً عن مؤسسات وهيئات البحث العلمي والجامعات ومراكز البحوث.

ومن المعروف أن العلاقات الاجتماعية في ظل المؤسسات ذات النظام الوظيفى الهرمي تتعارض مع تلك المطلوبة لخلق مناخ اجتماعي يقبل الإبداع ويشجع على الابتكار. ففي بحث أجرى فى مركز كبير للبحوث (عن المرجع ١٣٢) يضم عاملين في مجالات الطبيعة والكيمياء والرياضيات والهندسة تمت مقابلة ١٢ من رؤساء الأقسام في التخصصات المختلفة، فضلاً عن مقابلة مساعديهم ممن

لديهم خبرة طويلة في البحث والإشراف. وقد أجمع كل من تمت مقابلتهم على أن أهم عامل يؤثر في إنتاجية الباحثين في أقسامهم وفي قدراتهم الابتكارية هو العلاقة التي توجد بين الباحثين وبين المشرفين وعليهم. فضلاً عن هذا فقد أمكن تحديد طبيعة هذه العلاقة بين الباحثين (العاملين بالمركز) والمشرفين عليهم فتبين أنها تتميز بإشعار الباحث بحرية الخطأ النزيه الذى ينتج عن الجهد المخلص في السعي لإنجاز العمل دون نقد أو تأنيب. (انظر المرجع ٦، ٧).

وفى دراسة أخرى عن نوع الإشراف المرتبط بالإنتاج العلمي المرتفع، تبين أن من أفضل أنماط الإشراف المرتبطة بالبحث العلمي هي تلك القائمة على التفاعل الديمقراطي بين المشرف والباحث فتكون لدى الباحث الناشئ الحرية في اتخاذ القرارات، ويكون المشرف من النوع الذى يحث ويشتجع ولا يقوم بالتوجيه. أما إذا انتفى شرط الديمقراطية من التفاعل، فإن مجرد التفاعل وحده لن تكون له قيمة تذكر على زيادة الدافع للبحث، مما يدل على أن الاحتكاك والعلاقات بالمشرفين وحدهما لا يكفيان، إنما المهم هو نوع هذا الاحتكاك وبعده عن التصلب والتسلط (انظر المرجع٧٧، ٢٣١).

أضف لهذا أنه كلما امتازت العلاقات الاجتماعية بالدفء، والاتصال الإنساني الطليق بين الفئات المختلفة في داخل المؤسسة العلمية كلما ازداد المناخ الاجتماعي اتساعاً نحو ظهور الإمكانيات الإبداعية وانطلاقها. لكن يجب ألا يتعارض ذلك مع المعايير الأكاديمية والفكرية المطلوبة للعمل أو البحث الجيد. لهذا فمن الأفضل أن نتصور العلاقات الاجتماعية الدافئة بصفتها تخلق جماعة متماسكة يشد بعض أفرادها أزر البعض الآخر، مما يبعد الفرد عن الشعور بالوحدة والاغتراب. وعندما تكون معايير هذه الجماعة معايير عقلية، فإنها لا تبعده عن مشاعر العزلة فحسب بل تدفعه للتجديد في الإنتاج والعمل، فضلاً على انها تدفعه لتقدير الأفكار الإبداعية الجيدة عندما تظهر لديه أو عندما تصدر من زملائه الآخرين.

هذا عن المؤسسات وأنماط العلاقات بداخلها وأساليب الإشراف فماذا عن المجتمع ككل؟ هل هناك مناخ اجتماعي عام يميز بعض المجتمعات دون البعض الآخر من شأنه أن يشجع أو يحبط الإمكانيات الإبداعية لدى الأفراد ؟ أجل فلقد درس العلماء الفروق بين المجتمعات المختلفة والفروق داخل المجتمع الواحد في مراحل تاريخية مختلفة وتبين بالفعل أن هناك مجتمعات يكون من شأنها أن تفتح

الفرص أمام المبدع وتشجعه على إشباع احتياجاته العقلية والتعبيرية. ولا تقيد اختياراته في العمل والدراسة وحرية البحث والتعبير.

فضلاً عن هذا، فقد تبين أن تعرض المجتمع وتفتحه على الحضارات المختلفة حتى وإن كانت معارضة في قيمها وإتجاهاتها لا يقل شأناً من حيث ما يتركه من آثار منشطة على البحث وحرية التعبير الفني والأدبي والابتكار (انظر المرجع ٤٤، ٢٢٥) ويقول طبيب نفسي أمريكي بهذا الصدد: " إنه لا شك أن من الأسباب الهامة فيما تركته الحضارة الإسلامية من آثار على الفكر والعلم هو انفتاحها في بداياتها الأولى على مختلف الحضارات الأوروبية والشرقية (انظر المرجع ٧)". وبالمثل فإن المؤرخين يلاحظون أن انهيار الحضارة الأغريقية جاء مرتبطاً بقانون سنة "بركليس " يمنع الغرباء والأجانب من الحياة في أثينا (انظر المرجع ٤٤). وليس غريباً، لهذا، أن نجد أن الإنجازات العلمية والطبية الضخمة في سويسرا هي التي جعلتها تحصل على أكبر عدد من " جوائز نوبل " في العالم (بالنسبة لعدد سكانها). ومن هنا جاءت هذه الانجازات في هذا البلد الذى تلتقي فيه ثلاث حضارات مختلفة هي الحضارة الفرنسية والألمانية والإيطالية.

هل بالإمكان أن تكون مبدعاً؟
توجيهات ودروس علمية

لعل من أهم الجوانب إثارة فى الدراسات الحديثة للإبداع تلك التي تتعلق بظهور الإبداع وتكوين المبدع. وتوحي متابعة الآراء المختلفة عبر تطور التفكير البشرى في تناول هذا الموضوع (انظر كتابنا المرجع رقم ٦) بأنه يمكن التمييز بين رأيين. أحدهما يرى ان الإبداع عمل لا شأن للمجتمع وللمبدع به فهو يتم بفعل عوامل وراثية طبيعية. أما الرأى الآخر، فيرتبط بتطور النظريات الحديثة في علم النفس كنظرية التعلم. ومجمل هذا الرأى الأخير أن الإبداع شكل من أشكال السلوك التي يمكن تعلمها واكتشافها. على أن الرأى الأميل للصحة الآن هو أن الإبداع سواء كان موروثاً أو مكتسباً يمكن تدريبه وتنشيطه وبأساليب مختلفة، وبإرادة الشخص المبدع نفسه، أو بتأثير الظروف الاجتماعية التي يحياها. وفيما يلي بعض التوجيهات القائمة على البحث العلمي التي من شأنها تدريب قدراتنا الإبداعية وزيادة نموها:

١ - الإبداع لاينمو في ظروف مثبطة. لهذا فعند أى بادرة لظهور فكرة تعتقد أنها جيدة حاول أن تؤجل نقدك لها وحكمك عليها، دعها تختمر وتنمو، ودع الفكرة تنمو بتلقائية ودون تصنع.

٢ - في المراحل الأولى من ظهور الفكرة الإبداعية من المطلوب أن تتجنب مناقشتها مع الأشخاص الذين يكثرون من النقد أو التقييم، إلا بعد أن تتبلور الفكرة وتقوى. وإذا كان لابد من ذلك فناقشها مع أصدقاء أو زملاء لايكثرون من النقد ويتقبلون الأخطاء الأولى، ويشجعون على تنمية الفكرة لا إجهاضها. ولا تنس أن الفكرة الإبداعية الأولى وليدة ضعيفة بمعنى الكلمة ففيها كل مافي الوليد الصغير من ضعف وحاجة للرعاية والتنمية.

٣ - كن إستغلالياً وصياداً للفرص الملائمة للإبداع فكثير من الإبتكارات الجيدة تبدأ بالصدفة عندما يكون الشخص مشغولاً بشيء آخر. والمفكر الجيد والأديب والفنان والعالم واى شخص يبحث عن حلول جديدة لمشكلات تقلقه، هو من يستغل الصدف المواتية. ولكن الصدفة غير الحظ فالحظ قوة غيبية تؤثر بطريقة غامضة على مجريات الأمور. أما الصدفة فهي أمور عارضة تحدث أثناء الإنشغال بالبحث والتفكير في موضوع معين.

٤ - استخدم تدريبات مباشرة لزيادة إمكانياتك على الإبداع والتجديد والأصالة. من ذلك مثلاً أن تجمع قائمة من الكلمات العادية مثل: مساء،صيف،سلام.... إلخ، أو أن تكتب كل التداعيات أو الكلمات التي تطرأ على ذهنك بالنسبة لكل كلمة. وشجع نفسك على ذكر أكبر قدر ممكن من التداعيات. فقد تبين ان تشجيع التفكير على إصدار استجابات متنوعة ومتعددة على منبه لفظي واحد من شأنه أن يساعد الشخص على تنمية قدراته على الأصالة، أى على الوصول بمستوى تفكيره إلى مستوى جيد ومتفرد عن الآخرين. عم هذا الإسلوب على نشاطات مختلفة غير الكلمات فبدلاً من أن تجمع قائمة بالكلمات العادية، أجمع قائمة بالمشكلات التي تواجهك في هذه الأيام. وضع حلولاً متنوعة ومختلفة لها. لاتهتم بما إذا كانت هذه الحلول عملية أو غير عملية، على الأقل في بدايات التدريب.

ومن التدريبات المباشرة أيضاً أن تتعمد الربط والتأليف بين أشياء متعارضة وتبدو متنافرة. فستدهش بعد ذلك عندما تجد أن مهارتك قد زادت على وضع حلول جديدة للأشياء أو المشكلات التي يراها الآخرون متعارضة ويصعب حلها.

٥ - عندما يتعذر عليك الوصول لحل ما لمشكلة تواجهك، استخدم ما يسمى بظاهرة التحول الفكرى المتعمد [*]. ومجمل هذه الظاهرة أن تتوقف عن التفكير في المشكلة، وأن تنشغل بأى عمل أو نشاط مختلف أو أن تستلقي للإسترخاء والراحة. ففي الغالب أن الحل سيقفز إلى الذهن. ومعنى هذا أن مجاهدة النفس في الوصول لحل مشكلة متعذرة قد يكف أحياناً ولا يساعد على التوصل للحل الصحيح. ومن خلال التحول الفكرى يتبدد هذا الكف وتتيسر العملية الإبداعية (أنظر ٦).

٦ - التنفيذ العلمي للفكرة وهنا ياتي دور الإرادة في التنفيذ والكتابة بكل ما يتطلبه ذلك من مجاهدة في النفس على النظام واليقظة. ومن المؤكد أن كثيراً من الناس يحملون إمكانيات إبداعية لاشك فيها ولكن من المؤسف إنه يحلو لهم الإعتقاد أن الأهم هو وجود الشرارة الأولى للإبداع والإلهام. أما النظام وتعلم أساليب التنفيذ العملي فقد تبدو لهم غير ملائمة. لكن الحقيقة أن عدم التنفيذ العملي للفكرة قد يؤدى إلى ركود وخمول في النشاط العقلي (انظر المرجع ١٨٩، ٢٠٠).

٧ - الإبداع الجيد لا يستقل عن الإمكانيات العقلية الأخرى. فقد تكون الفكرة جيدة وجديدة ولكنك لا تستطيع أن تعرضها أو أن تكتبها، أو أن تجمع لها الوثائق والشواهد الدالة على صحتها. وعند هذا الحد لن يكون لها التأثير الذى ترجوه. ولهذا فأنت تحتاج لأشياء أخرى بجانب الأصالة والابتكار، كالقراءات المتعددة في الموضوع، والتمرس على التفكير التحليلي والتحصيل، إذ من غير الممكن للإنسان أن يبدعابداعات عظيمة دون أن تكون هناك مادة خام تعده أساساً لذلك (أنظر: ٢٢٤).

٨ - ضرورة تكوين إتجاه إبداعي نحو الحياة. ونقصد بالإتجاه الإبداعي هنا مجموعة الآراء والمعتقدات التي يتبناها الشخص عن الحياة بشكل عام، دون أن ينتهي الشخص بالضرورة إلى القيام بإنتاج إبداعي أو ابتكارى محدد. ويتطلب الاتجاه الإبداعي تقبل الذات والتسامح مع الاختلافات عن الآخرين. والتفتح على الخبرة، والنزعة الجمالية والفنية والتوازن بين الحاجة لتحقيق الذات والحاجة للإتصال بالآخرين (٢٢٣، ٢٢٤).

---

[*] **Serendepity.**

٩ - لا تعتقد أن الخروج عن التفكير المألوف والشائع علامة على الشذوذ والمرض. فكثير من الناس ينظرون إلى أى اختلاف عن المألوف بأنه علامة على " التعقيد " والاضطراب، وعدم التكامل (عن المرجع١٧٠). ولما كان التفكير الإبداعي في أساسه خروجاً عن المألوف فإن كثيراً من المبدعين يحتاجون لمن يدعم لديهم الإحساس بأن أفكارهم ونشاطاتهم الذهنية تختلف عن المرض العقلي أو النفسي. ومن هنا يجيء دور وجود صديق أو سند يساعدك على التعبير عن مشاعرك ومشكلاتك.

١٠ - تعلم بعض الطرق لمواجهة الصعوبات والفشل. فمن المعروف أن المبدعين يواجهون من الآخرين بعض الاستنكار وعدم التقبل. وقد تتلون حياتهم نتيجة لهذا بمشاعر القلق أو الخوف والإحساس بالعزلة. ولكن القلق والخوف والعزلة لا تكون ملائمة لما يتطلبه التفكير المنطلق والإبداع. ولهذا فمن المطلوب أن يعي الشخص هذا، وأن يتعلم بعض الوسائل لمواجهة مخاوفة وقلقه، وإحساسه بالعزلة. ويتطلب العمل الإبداعي، لهذا، شخصية قادرة على الثقة بالنفس، وقادرة على تقبل الألم، وتحمل الكدر الذى تتضمنه عملية الإستمرار في تحقيق الأهداف والمقاصد الإبداعية.

١١ - تجنب الخلط بين الرغبة فى التمييز الفكرى، والتمييز فى السلوك الاجتماعي. فالشخص المبدع الذى يختلف فى أفكاره عن الآخرين، لايختلف بالضرورة فى تصرفاته وعلاقاته ولا يؤكد اختلافه من أجل الاختلاف ذاته وحباً فيه. بل على العكس تبين البحوث أن انشغال الشخص بتأكيد اختلافه الاجتماعى عن الآخرين سيشغله عن تنمية مهاراته الضرورية للإبداعية بسبب تورطه فى الصراع مع الآخرين.

الخلاصــة

الإبداع سلوك بشرى، يمكن وصفه وتحديد عناصره الرئيسية وشروطه الداخلية والخارجيه، يتميز صاحبه بخصائص تدل فيما بينها على الابتكار والتجديد. هذه الخصائص هي ما نطلق عليها القدرات الإبداعية والتي منها:

١. سيولة الفكر وخصوبته وطلاقته.
٢. المرونة والقدرة على تغيير الحالة الذهنية بتغير المواقف.
٣. الوعي بالأخطاء وأوجه القصور في الحلول التقليديـــة.
٤. القدرة على إنتاج نوعية جيدة من التفكير تمتاز بالأصالة والجودة.
٥. القدرة على خلق نظام جديد من العلاقات بين الأشياء مهما بدت متناقضة أو متعارضة.

والإبداع خاصية يمكن ان توجد عند كل الناس ولكن بدرجات متفاوته. ولهذا فمن الممكن قياسه وتحديد درجات وجوده في الآخرين. وتوجد اليوم مقاييس ثابتة وصادقة لتقدير القدرات الإبداعية بعضها لفظي وبعضها شكلي. أما لماذا يزداد الإبداع عند البعض وينخفض عند البعض الآخر، فهذا ما دفع الباحثين للبحث والاستقصاء عن العوامل الدافعة للإبداع وقد بينا أن هذه العوامل ذات شقين:

- دوافع خارجية - كالدافع المادى - تكون بالرغم من أهميتها أقل شأناً مما قد يتصور الرأى الدارج.
- دوافع شخصية والتي منها النشاط العقلي العام، والحاجة لإستقلال الحكم والرأى، والحاجة لتقديم مساهمة مبتكرة وقيمة، والحاجة للتواصل بالآخرين من خلال شكل بناء من الإتصال، والحاجة لمعالجة ماهو مركب والإطمئنان لما هو غامض، فضلاً عن الدوافع التي يثيرها العمل الإبداعى ذاته.

وبالرغم من أن الإبداع يمكن اكتسابه، فإن هناك عوامل متعددة قد تعوق ظهوره، بعضها قد يوجد في الفرد ذاته كأطمئنانته لما هو شائع، وتصلبه في التفكير، وبعض الاتجاهات والعقائد المغلقة التي تبعده عن الإنطلاق في الرؤية والتحرر مما هو شائع. وبالرغم من أن الاضطراب النفسي والعقلي للفرد قد يبدو شائعاً بين المبدعين والعباقرة، فإن البحوث تبين أن الاضطراب الزائد، والإضطراب غير المصحوب بالثقة والتلقائية يعوق التعبير عن الإبداع ولا ييسره. ومن العوامل التي تعوق التعبير عن الإبداع ما يتعلق بطبيعة المجتمع ذاته. فهناك بعض المجتمعات تلعب دوراً محبطاً شديداً الإحباط للتعبير الإبداعى والإبتكارى وذلك

بسبب تحبيذها لبعض القيم التي تتعارض مع التعبير الإبداعي وذلك مثل التشجيع على النجاح السهل والقوة والمركز الخارجى.

ولما كانت المؤسسات الاجتماعية تلعب في الحياة المعاصرة دوراً مهماً في ضبط الأفراد وتوجيههم، فإن بناء النظم الإشرافية، أو القيادية داخل تلك المؤسسات، فضلاً عن نظم العلاقات الاجتماعية داخلها، يقوم ايضاً بدور كبير في تشجيع الامكانيات الابداعية أو إحباجها في داخل المجتمع. وقد تبينا طبيعة تلك العلاقات وأساليب الإشراف وبناء الاتصال في داخل المؤسسات الاجتماعية التى ترتبط بتدهور الامكانيات الإبداعية وانحطاطها. كذلك تبين لنا أن هناك خصائص تميز المجتمع المتفتح الذى تنتعش في أحضانه إمكانيات الأفراد على الخلق والابتكار.

ولأن الإبداع يزيد وينقص ويمكن التحكم في شروط الزيادة والنقص فيه فقد ختمنا الفصل ببعض الإرشادات التي تبين أن تنفيذها يعنى تزايد إمكانيات الفرد على ممارسة الإبداع والإبتكار.

الباب الخامس
الأسس المزاجية والشخصية

الفصل الثاني عشر: الإنسان ودوافعه.

الفصل الثالث عشر: الإنفعالات: تفاعل الجسم والنفس والعالم.

الفصل الرابع عشر: الشخصية الإنسانية.

الفصل الثانى عشر
الإنسـان ودوافعه

(أ) ماهى الدوافع وما أهميتها؟.
- الدوافع كمصدر لتفسير الاختلافات الدائمة بين الناس.
- الدوافع كمصدر لتفسير النشاط العقلى والحركـى.
- الدوافع كمصدر لتفسير الإستمرار فى النشاط والمثابرة.

(ب) الدوافع - مصادرها وأنواعها:
١ - الدوافع ذات المنشأ العضوى.
٢ - الدوافع ذات المنشأ النفسى - الاجتماعى.
٣ - أوجه الشبه وأوجه الخلاف بين الدوافع العضوية والدوافع النفسية - الاجتماعية.

(جـ) الدوافع العضوية: قوى للبقاء والحياة:
- مبدأ التوازن الداخلى - الوظيفة الرئيسية للحاجات العضوية - كيفية عملها - دافع الجوع - دافع العطش - الدافع الجنسى.

التحكم فى الدوافع العضوية:
(١) الحرمان. (٢) توقع الإشباع.
(٣) الحوادث البيئية.

(د) الدوافع الشخصية الاجتماعية:
أنواعها وطرق اكتسابها.
١ - عن طريق الإثابة.
٢ - إثارة توقعات إيجابية أو سلبية.
٣ - وجود قدوة.
٤ - وضع متطلبات للعمل.
٥ - الإنفعال بالموقف.

(هـ) الدوافع الشخصية من خلال نموذج:
تحقيق الذات: السعي الإنسانى نحو تحويل الامكانيات إلى واقع- أربع عشرة خاصية ترتبط بتحقيق الذات.

(و) الدوافع الاجتماعية من خلال نموذج:
الحاجة للقوة: ماهى الحاجة للقوة؟ - آثارها على الشخصية والسلوك - سلوك القوة - المرأة والحاجة للقوة - وجهان من القوة.

الفصل الحادى عشر
الإنسان ودوافعه

ماالدوافع وما أهميتها ؟

فى جولتنا تلك بين موضوعات علم النفس لن نستطيع أن نتجاهل الحديث عن أحد الموضوعات التى تهمنا جميعاً عندما نكون بصدد البحث عن إجابة لعدد من الأسئلة الهامة لمعاونتنا على تفستير سلوكنا وسلوك المحيطين بنا فى المواقف المختلفة:

لماذا يتصرف الناس بطرق مختلفة فى الموقف الواحد، بعضهم يبحث عن المركز، وبعضهم يجعل المال هو غايته، وبعضهم يهتم أكثر من غيره بحياته الأسرية الدافئة وعلاقاته بأبنائه وجيرانه وأصدقائه فيمنحها جل وقته واهتمامه ؟.

ولماذا أجد نفسى وقد اختلفت استجاباتى للمواقف المتشابهة (وليكن القراءة) فأشعر أحياناً بالحماس، وفى أوقات أخرى بالملل والتثاؤب ؟.

إجابة هذين السؤالين تفتح فى الواقع طريق البحث عن الأسباب الرئيسية التى تجعل علم النفس المعاصر يهتم بموضوع الدوافع الإنسانية. بعبارة أخرى، فإن تفسير جوانب الاختلاف الدائمة بين الناس فى الأهداف التى يحاولون تحقيقها (كما يشير السؤال الأول)، والبحث عن أسباب التنوع والتباين فى سلوك الفرد الواحد فى المواقف المتماثلة (كما يشير ال سؤال الثانى) هما المبرران الرئيسيان للإهتمام بهذا الموضوع فى البحوث المعاصرة لعلم النفس.

فما هى إذن الدوافع ؟

الدوافع هى العوامل المحركة للسلوك والمثيرة للنشاط العقلى والحركى. وهى أيضاً المسؤولة عما نلاحظه من استمرار فى النشاط المؤدى لإشباع حاجاتنا العضوية والنفسية. فنحن لا نشعر بالعطش ونبقى فى أماكننا ساكنين فى سلبية أو استرخاء بل إننا ننشط ونبدأ سلسلة من السلوك والاستجابات ونستمر فى أدائها إلى أن يمكن إرواء أو تهدئة الإحساس بالعطش. فأنت تقف غالباً من مكانك (استجابة أ)، وتتجه إلى حجرة
المطبخ (استجابة ب)، وتتناول كوباً فارغاً (استجابة ج)، تقوم بغسله (استجابه د) ثم تملأه بالماء (استجابة هـ) وتشرب (استجابة و). إلى أن تشعر بالإرتواء.

فالدافع إذن لايقتصر على تحريك السلوك، بل يمتد ليشمل الإشارة إلى مظاهر النشاط والجد التى تؤدى إلى الإستمرار فى النشاط والمثابرة عليه لإشباع حاجة معينة. هذه الحاجة قد تكون حاجة ذات مصدر عضوى بيولوجي كالعطش أو الجوع، وقد تكون حاجة اجتماعية أو عقلية (*). وقد يستمر النشاط لإشباع الحاجة فترة قصيرة كما فى حالة الشرب أو الطعام، وقد يستمر ليشمل العمر كله كما فى حالة العلماء والأدباء والفنانين الذين تستغرقهم أعمالهم فترات طويلة من العمر لا يكاد الواحد منهم ينجز جزءاً من عمله حتى تتفتح أمامه آفاق أشد اتساعاً وأشد إثارة للنشاط والحمية.

وبالجمع بين العناصر السابقة كلها نستطيع أن نعّرف الدافع بأنه حالة من التوتر الداخلى توجه السلوك حركياً كان أم ذهنياً أم إجتماعياً نحو هدف معين، وتسهم فى تنشيطه والإستمرار فيه لحين بلوغ هذا الهدف.

ولا يجب أن نفهم مما سبق أن أى سلوك يصدر عن الإنسان يخضع لتوجيه دافع أو دوافع معينة. فالعوامل المساهمة فى تشكيل السلوك البشرى متنوعة ومتداخلة. ومن أوضح الظواهر التى تدل على أن السلوك تساهم فى إحداثه عوامل أخرى غير الدوافع ما ينتمى إلى ميدان الإدراك الحسى (انظر إدراك العالم محدداته وأساسياته). خذ على سبيل المثال موضوع إدراك الحركة الظاهرة - والتى مؤداها: أن عرض بعض المنبهات عرضاً سريعاً بعضها وراء البعض الآخر يجعلنا ندرك وجود حركة فى المنبهات بالرغم من أنها ثابتة. فأنت عندما تشاهد فيلما سينمانياً ترى الأشياء تتحرك ببطء أو بسرعة. والسبب فى ذلك هو عرض الصور التى يتضمنها الشريط السينمانى عرضاً سريعاً صورة وراء الأخرى.

ففى مثل تلك الأحوال لا يجوز أن نتحدث عن وجود دافع لإدراك الحركة. قس على ذلك مجموعة الأفعال المنعكسة الشرطية، أو تلك الأشكال التى تحكمها بعض القدرات الخاصة، أو الذكاء، أو المهارة، أو بعض الفرص الاجتماعية المتاحة للبعض دون البعض الآخر.

إننا فقط نفترض وجود دوافع عندما تتساوى أمام الأفراد الشروط الخارجية، وشروط المهارة، والذكاء، ومع ذلك نجد أن سلوكهم سختلف ويتباين.

(*) كالرغبة فى الانتماء الاجتماعي، أو الحاجة لتحقيق الذات، وسنفصل فيما بعد عن أنواعها.

هنا يكون التجاؤنا لوجود دافع أو دوافع نطلق عليها شتى المفاهيم والأسماء لكى نحمل عليها مسؤولية هذا الاختلاف فى الكفاءة والإداء بين الأفراد فى المواقف الواحدة.

يبقى لنا الآن - بعد أن عرفنا ما يعنيه مفهوم الدافع - أن نحدد بالضبط مصادره وأنواعه.

الدوافع: مصادرها وأنواعها

الحقيقة أن أنواع الدوافع لا حصر لها فأى سبب نقترحه لتفسير الإختلاف فى مستوى نشاط الفرد أو الكائن نحو الزيادة فى معدل النشاط والحماس أو النقص فى مستوى النشاط والتقاعس يعتبر بمثابة دافع نضمه لقائمة طويلة فيها. على أن الباحثين فى علم النفس يميزون من حيث مصدر الدوافع بين نوعين.

١ - دوافع ذات مصدر عضوى:

ويطلق عليها أحياناً اسم الدوافع الأولية أو الفسيولوجية ومن أمثلتها الجوع والعطش والجنس والإخراج. إلخ.

٢ - دوافع ذات مصدر نفسى - إجتماعى:

ويطلق عليها أحياناً اسم الدوافع الثانوية المكتسبة لأن نشأتها ترتبط بظروف الشخصية واستعداداتها وتفاعلاتها مع الوسط الإجتماعى ومن أمثلتها دافع القوة، والإنتماء، والتفوق، ومجاراة الضغوط الإجتماعية أو مقاومتها.

ومن المعروف أن دوافع كل السلوك الحيوانى من النوع العضوى، أما عن السلوك الإنسانى فإن من المستحيل فهم الغالبية العظمى منه بإرجاعه لهذا النوع من الدوافع وحده، لهذا نحاول أن نبحث عن تفسير متكامل للسلوك الإنسانى المدفوع برد بعضه إلى أنواع يكتسبها الفرد من خلال خبراته الخاصة وتفاعلاته الإجتماعية. ويمكن إعتبار الدوافع العضوية - محركات تنتظم داخلياً، وتحدث بطريقة آلية بهدف تحقيق توازن الماء (فى حالة العطش)،أو السكر فى جسم الكائن الحى (كما فى الجوع)، أو التخفف من بعض التواترات التى تحدث فى بعض أعضاء الجسم (كما فى حالة الجنس).

ونؤثر قبل أن ندخل فى تفاصيل هذا النوع أو ذاك من الدوافع أن نقول كلمة موجزه عما يميز كل طائفة منهما عن الأخرى:

والحقيقة أن كلا الطائفتين من الدوافع يتشابهان من حيث أنهما يوجهان السلوك وينشطانه ويرسمان خطة سيره حتى يتحقق هدف ما، أضف لهذا أن الدوافع ذات المصدر الإجتماعى قد تتحول إلى دوافع قوية مثلها فى ذلك مثل الدوافع البيولوجية. بل أنها قد تتحول أحياناً إلى دوافع أقوى بكثير من الدوافع البيولوجية الأولية. وذلك كما فى حالة التضحية بالنفس أو الإستشهاد فى سبيل هدف معين: مبدأ، أو قضية. وقد سمعنا منذ وقت غير بعيد عن ثوار ايرلندا الذين كانوا يتبادلون الإضراب عن الطعام حتى الموت فى سبيل لفت الإنتباه لقضية إجتماعية - سياسية هى الإستقلال عن بريطانيا. وبالمثل ضرب لنا الفدائيون الفلسطينيون كثيراً من الأمثلة عن أن دوافع قضية ما أو عقيدة معينة قد تتحول إلى دوافع أقوى بكثير من الدافع للبقاء.

فما يميز الدافع ال فسيولوجى عن الدافع الإجتماعى لا يكمن فى مدى قوة كل منهما فى توجيه السلوك، وإنما فى جوانب أخرى فيما يلى تفصيلها:

فمن ناحية نجد أن الدوافع الفسيولوجية ذات أساس بيولوجى - كيميائى، أى أن ما يثير الدافع الفسيولوجى هو وجود حاجة داخلية ذات منشأ عضوى. ومن الأمثلة التى يمكن الإستشهاد بها هنا أن العطش يحدث إثر الشعور بجفاف الحلق. والجوع دافع تحركه التغيرات الداخلية المرتبطة بانقباضات المعدة. أما العوامل المساهمة فى تشكيل الدوافع الاجتماعية فمتنوعة ومتداخلة. فالحاجة للظهور بمظهر القوة أو التأثير من الآخرين (دافع القوة) يستند على عوامل بعضها يرتبط بشخصية وإستعداداته الموروثة، وبعضها الآخر يستند على شروط خارجية مثل الدور الإجتماعى المفروض على الفرد القيام به (إن كان قائداً فى جماعة، أو مدرساً مثلاً).

كذلك نجد أن الدوافع البيولوجية يتوقف (أو يتضاءل) تأثيرها بعد إشباعها، فدافعنا للبحث عن الطعام يتوقف (ولو إلى حين) بعد تناول وجبة الطعام، وهكذا بالنسبة للدوافع العضوية الأخرى كالجنس، والعطش، والإخراج فجميعها تنخفض قوتها فى تنشيط السلوك، بعد إشباعها، إلى حين تحدث الحاجة من جديد. أما إشباع الدوافع الإجتماعية والشخصية، فتتضمن معها نمواً وزيادة فى الحاجة الأصلية. فأنت قد تضع لنفسك برنامج معين (ريجيم) لإنقاص وزنك

خمسة كيلو جرامات، ولكن طالما تحقق ما رسمته لنفسك من أهداف ستجد أن رغبتك قد زادت لإنقاص وزنك أكثر. والطالب الذى يقرر أن ينهى قراءة فصل فى الليلـة، سيجد نفسه وقد ازداد رغبـة لإنهاء المزيد بعد ان يحقق الهدف الذى رسمه لنفسه مسبقاً.

كذلك يرتبط إشباع الحاجات الثانويـة ينمو فى حاجات جديدة. فدافعك للقيام بعمـل إبتكارى: كتابة قصيدة من الشعر أو بحث علمى أو قصـة، قد يخلق بعد ذلك لديك رغبة لا لكتابة المزيد مما كتب فحسـب، بل ويتطور فى حاجات جديدة لعلها لم تكن واضحـة لك من قبل. كأن تحاول أن تتعلم اللغـة الفرنسـية، أو أن تقرأ مزيداً عن التجارب الفنيـة، أو أن تطالع كتابات أحد الكتاب المشـهورين، أو أن تعرف تفاصـيل أكثر عن إحدى النظريات العلميـة.
ومن ناحيـة أخرى، نجد أن الدوافع الفسيولوجية تحدث بشكل دورى، فنحن نجوع إثر سلسلة من ال تغيرات الداخلية، ثم نأكل فيتوقف الإحساس بـالجوع إلى حين. إلى أن تبدأ التغيرات الداخليـة من جديد. ولأننا نـدرك هذه الطبيعـة الدوريـة للدوافع البيولوجية تجدنـا نعد العدة للمستقبل فنحتفظ بالطعـام فى منـازلنـا، ونبتكـر الوسـائل للإحتفـاظ بـه دون تلف فترات طويلـة من الوقت، ونقوم بزراعـة بعض النباتات والمحاصيل فى المواسم المناسـبة إستعداداً للمستقبل.... وهكذا.

وترانا الآن مستعدون للإلمـام ببعض النتائج الخاصة بكل مجموعة من الدوافع.

الدوافـع العضوية: قوى للبقاء والحياة

ذكرنا أن الدوافع العضوية ذات مصدر عضوى - كيميائى وقد بقـى أن نوضح الكيفيـة التى يتم بها عمل تلك الدوافـع.

فلو نظرنا إلى كل الدوافـع من هذا النوع وحاولنا أن نفسر الكيفية التى بها تثور لوجدناها جميعاً تحدث نتيجـة لإختلالات (أو توترات) فى توازن الوظائف الداخليـة، والتى لو استمرت دون محاولة لإعادتها للتوازن لنفق الإنسان أو الحيوان. هكذا تثور حاجتنا للطعام، والهواء، والماء، والإخـراج..... إلخ إثر ما يحدث من توترات عضوية، يسـاعد إشباع الدافـع على أيقافها وبالتالى العودة إلى حالة التوازن.

خذ على سبيل المثال حالة الطفل الرضيع. إنه ما إن تتناقص الطاقة لديه وتستهلك حتى تبدأ معدته في الإنقباض والتوتر، فتجده يصرخ. وما إن تبدأ معدته فيالإمتلاء حتى يهدأ ويعود لحالته الطبيعية المتوازنة، فيصبح قادراً علىالنوم أو اللعب الهادئ أو المناغاة.

لهذا نجد أن جميع الدوافع البيولوجية يمكن تفسيرها بمبدأ التوازن الذاتى (الهوميوستازيس) (*). ذلك الذى كان الفضل فى إكتشافه لعبقرية العالم الفسيولوجى الشهير والتر كانون *Cannon* سنة ١٩٣٢ (٦٩) والذى استطاع أن يصف لنا بمهارة وعلى نحو دقيق ما تعمله أعضاء الجسم من أجل الحفاظ على سلامته. ومؤدى هذا القانون أن الكائن الحى لكى يحتفظ ببقائه واستمراره يحتاج إلى عدد من العناصر الرئيسية والضرورية له لتحقيق وظائفه من أهمها: الماء، والهواء (الأكسجين)، والطعام. كذلك يحتاج الجسم للراحة والنوم، وإلى بعض الوسائل التى تمكنه من الإحتفاظ بدرجة حرارة ثابتة، وإلى جهاز إنذار (الألم) يمكنه من إدراك المخاطر وتجنبها.

ومن هنا تتبلور الوظيفة الرئيسية للحاجات العضوية فهى توجه سلوك الكائن فى إتجاهات من شأنها العمل على الإحتفاظ بالبيئة العضوية الداخلية فى حالة توازن. وما يثير هذه الحاجات هو النقص الذى يحدث فى بعض العناصر السابقة، أو الإختلال الذى ينشأ نتيجة لعدم إحتفاظ الجسم بتوازنه العضوى بسبب تغيرات الحرارة، ونقص النوم، والخطر الخارجى. وسير السلوك بهذا الشكل هو ما يوضح مبدأ التوازن الداخلى.

أما كيف يتم التوازن الداخلى وهل هناك أعضاء داخلية تتولاه فإن علماء وظائف الأعضاء يبينون لنا أن كثيراً من النشاطات التى تتم للإحتفاظ بتوازن وظائف العضاء إنما يتم آلياً بفضل بعض أجهزة الضبط الأتوماتيكى فى المخ. ومن أمثلتها الهيبوثلاموس الذى يتولى ضبط حرارة الجسم فإن زادت يزداد إفراز العرق، وإن نقصت تنكمش خلايانا ونرتعد الى أن نجد الوسائل المناسبة لعودة الجسم لحرارته الطبيعية.

(*) **Homeostasis.**

هكذا يمكن أن نفسر الكيفية التى تعمل بها الدوافع العضوية: على أنها مؤشرات للنقص أو الإختلال الذى يحدث داخل الجسم للعودة به إلى حالة من التوازن الطبيعى المقبول.

على أن بعض العلماء (١٧٠) يجادل فى أن مبدأ التوازن الداخلى لا يستطيع أن يفسر كل الدوافع، حتى ما كان منها عضوياً. فلم يعثر الباحثون على ما يؤيد بأن دوافع الأمومة، والرغبة الجنسية، والرغبة فى النشاط الحركى ترتبط بوجود إختلال فى التوازن الداخلى.

ومعنى هذا أن إشباع بعض الدوافع الفسيولوجية فى حالة الإنسان يخضع فى جانب منه للتعلم والمران، وللعوامل الإجتماعية والحضارية. وذلك كما يحدث فى حالة الدافع الجنسى الذى قد تخفت حدته نتيجة لبعض القيود الحضارية والإجتماعية فى التعبير عنه. وحتى فى حالة دافع الجوع فإن تأثيره فى السلوك يمكن التقليل من شأنه فى حالات دينية (كالتصوف) أو لأسبباب عقائدية أو سياسية (كما فى حالات الإضراب عن الطعام).

ويحذرنا ماسلو من النظر للدوافع العضوية على أنها دوافع منعزلة يعمل كل منها مستقلاً عن الآخر. فمن الممكن إشباع الحاجة للطعام وإرضاء دافع الجوع - ولو وقتياً - بتدخين سيجارة، أو تناول كوب من الماء (١٧٠).

حتى وإن بدأ أن إثارة بعض الدوافع العضوية - كالجوع - يرتبط بتغيرات عضويـــة محددة ومتموضعه فى المعدة، فإن الدافع العضوى لا يعمل مستقلاً عن بقية أجزاء الشخصية وعن الخبرات المتعلمة. فقد نستمر فى تناول الطعام أكثر من احتياجات الجسم. وبالرغم من توقف انقباضات المعدة - بسبب عوامل اجتماعية، كالرغبة فى مشاركة الآخرين أو عوامل نفسية، كما يحدث لدى البعض فى حالات الإكتئاب. أو بسبب رائحة الطعام النفاذة أو تنوعه على مائدة الطعام. (وهذا ما يؤدى إلى السمنة وزيادة الوزن).

حتى الشراب لا يمكن رده بكامله لوجود حاجة عضوية ففى إحدى التجارب تبين أن معدل كمية المياه التى تشربها الفئران تزداد فى الأيام التى تتوقع فيها الحرمان من الماء (١٧٠)، وحتى بين البشر نجد أن تناول السوائل لا يتم لإشباع إحتياجات عضوية فنحن نشرب الشاى والقهوة والمياه الغازية أحياناً لا لإطفاء الغليل ولكن لأسباب إجتماعية أو نفسية أبعد ما تكون عن ذلك. فالبعض يشرب

الشاى والقهوة كمحاولة للتنبيه وزيادة اليقظة، بينما البعض الآخر للمشاركة الإجتماعية والتسلية، والقيام بواجب الضيافة.

ولو أمعن المرء النظر فى الدافع الجنسى عند الإنسان، فسيجد تأكيداً أكثر لتلك الحقيقة وهى أن دوافعنا العضوية تخضع للتعلم فى إشباعها والإستجابة لها. وأن الإنسان يعمل بشكل عام ككائن متكامل. وأن ما يصدر منه من استجابات إنما تنبع من التفاعل بين مختلف الشروط الداخلية والخارجية.

فمن المعروف بين علماء وظائف الأعضاء (الفسيولوجى) أن الرغبة الجنسية تخضع لتغيرات عضوية داخلية تتمثل فى توترات الأعضاء التناسلية نتيجة لتراكم الإفرازات الهرمونية للغدد الجنسية. فتكون الحاجة للجنس التى يفترض أن تتوقف بالتخلص من الفائض الهرمونى وبالتالى عودة الجسم لحالة من التوازن الوظيفى.

على ان نظرة متعمقة تبين أن الحاجة للجنس تخضع للخبرات الإجتماعية والشخصية، والحالة النفسية، التى من شأنها إما أن تساعد على تقوية هذه الحاجة، أو التقليل من شأنها بغض النظر عن التغيرات الهرمونية الداخلية. وما نطلق عليه فى الحقيقة مشكلات جنسية إنما يشير إلى أن هناك ظروفاً خاصة لدى الشخص تجعل من إشباعه لهذه الحاجة غير متكافئ مع التغير الهرمونى. ولأن التعبير الجنسى - فى المجتمعات الإنسانية - يرتبط بكثير من الإتجاهات والمشاعر السلبية كالذنب أو الخجل أو الإيجابية كالحب والإنجذاب لشخص معين، فإن إشباع الدافع الجنسى عند الإنسان يمتد ليقف على أرضية أكثر إتساعاً من تلك المرتبطة بالتغيرات العضوية الداخلية وحدها.

التحكم فى الدوافع العضوية:

وإذا كان ذلك كذلك، فإن الحاجات العضوية يمكن إذن التحكم فيها بالزيادة أو النقصان. وقد نجح البحث التجريبى فى أن يضع الشروط المؤثرة التى تتضافر لخلق الدافع العضوى وتقويته أو إعاقته.

(أ) الحرمان:

فالدافع والرغبة فى الطعام تزداد لدى الحيوانات فى التجارب المعملية فى حالة إبعاده عنها. وقد بينت أحد التجارب أن الدجاج يعود ليأكل ثانية بعد أن يكون قد شبع لمجرد إبعاد الطعام. وتصل الزيادة فى كمية ما يأكله إلى سبعة وستين بالمائة إذا ما أبعدنا عنه الحبوب وأعدناها له عدة مرات. وينطبق هذا على الإنسان

فقد أقام فرويد جزءا كبيراً من نظريتـه فى التحليل النفسى على أساس أن الدافع الجنسى يقوى وينشط نتيجة للكبت والحرمان الجنسى.

لكن تأثير الحرمان على السلوك الإنسانى يؤثر بطريقة مختلفة عنه فى الحيوان، فقد يستبدل الإنسان هدفاً بهدف آخر، ويغير من إدراكه للحرمان وفى مثل هذه الأحوال فقد لايزداد الدافع الذى فرضت عليه بعض القيود. ولهذا فمن المعتقد بين العلماء فى الوقت الراهن أن فرضيـة الحرمان فرضيـة مبالغ فيها بالنسبة لإثارة الدوافع العضوية لدى الإنسان وأنها تحتاج لشروط أخرى معها حتى تؤدى للأثر المطلوب.

(ب) كذلك تبين أن إستثارة توقعات بالإشباع الكامل فى المستقبل القريب أو ما يمكن أن نطلق عليه المل فى النجاح من شأنه أن يزيد رغبة الكائن الحى للوصول للأهداف الرامية لإشباع الحاجة.



(شـكل ١٠٤)

الجوع حاجة عضوية مصدرها الإحساس بانقباضات المعدة. لكن هناك أشخاص يأكلون حتى دون وجود حاجة لذلك. وإذا أكلوا فإنهم لا يحسون متى توقفت المعدة عن الإنقباض. فهم يأكلون حتى بالرغم من توقف الحاجـة. هؤلاء الأشخاص يزداد ميلهم للسمنة. والتى يمكن علاجها الآن لا " بالريجيم "، ولكن بتدريب الشخص على التوقف عن الأكل عند الإحساس بالإمتلاء، والتدريبات الرياضيـة، وإبعاد المنبهات المثيرة للأكل، وتوقف الأكلات الخفيفـة بين الوجبـات.

(جـ) تختلف درجة قوة الدافع العوى من وقت لآخر بحسب الحوادث البيئية التى تؤدى لإثارته أو إشباعه. فقد تزداد لدى شخص ما الرغبة فى الطعام أو فى النشاط الجنسى. لكن قوة تعبيره عن الحافز قد تزداد أو تنقص بحسب الحوادث البيئية كرائحة الطعام، أو التنبيهات الجنسية المتاحة. فرائحة الطعام، ومشاهدة المطاعم والناس التى تأكل من شأنها أن تثير الرغبة فى الأكل حتى وإن كانت الفترة المنقضية منذ آخر وجبة قصيرة.



(شكل ١٠٥)

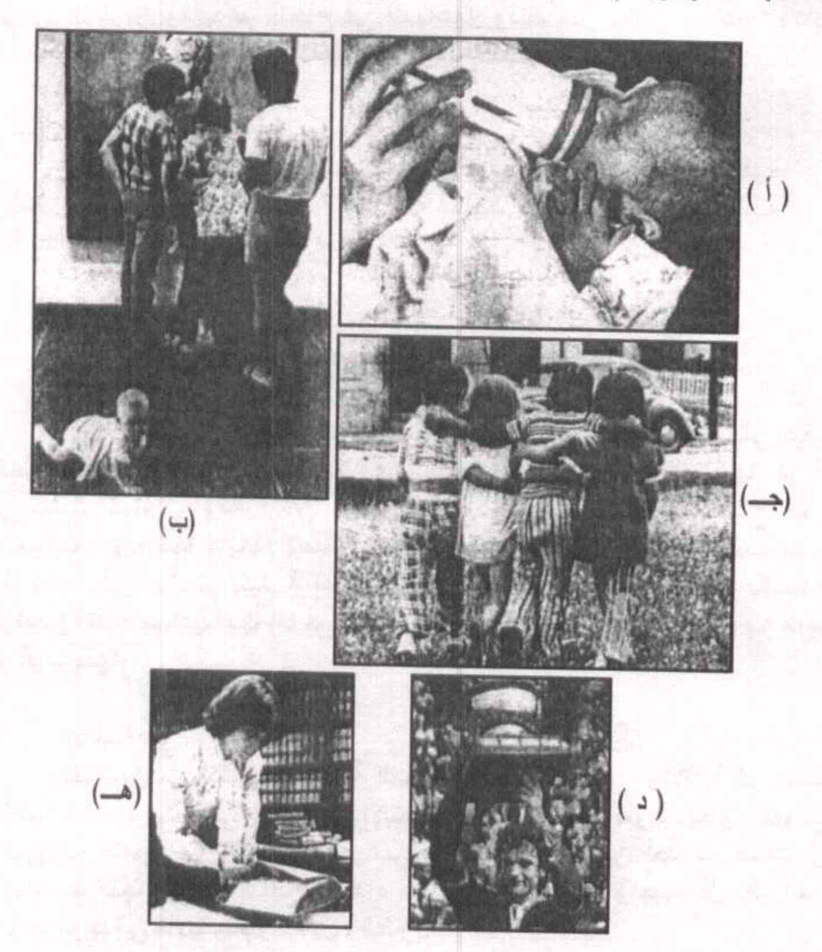
تبين البحوث أن التوجه نحو النماذج العدوانية والتعلق بها يساعد على اكتساب كثير من الجوانب الهدامة من السلوك كالعدوان على الآخرين، وتخريب الممتلكات العامة، وتعاطى العقاقير والمخدرات بين شلل الأصدقاء.

الدوافع الشخصية - الإجتماعية

هى فى عمومها غير ذات أساس عضوى - كيميائى، لهذا نطلق عليها أحياناً اسم الدوافع المكتسبة للإشارة إلى أنها تحدث بأطراد فى سلوك بعض الأفراد دون البعض الآخر بسبب خبرات خاصة ذات مصدر فردى أو إجتماعى.

ومن المسائل الهامة المتعلقة بهذه الدوافع مسألة تصنيفها، فقوائم الحاجات الشخصية والإجتماعية تصل العشرات. ومع ذلك فإن أفضل الطرق لتصنيفها لايزال يعد مسألة تحتاج للبحث والدراسة. ولا يستطيع المرء إلا أن يستثنى بعض الدوافع المنفردة التى لقيت إهتماماً بالغاً من الباحثين وذلك مثل قائمة الحاجات التى وضعها هنرى موارى Murray (١٨١)، والحاجة للإنجاز (١٢، ١٧٤)، والحاجة للقوة (١٧٤، ١٧٥، ٢٥٣)، والإنتماء (٢٥٣)، فضلاً عن الحاجة لتحقيق الذات التى ولجت البحث النفسي بشكل فلسفى أولاً ثم أخذت تلقى إهتمام الباحثين فى

الوقت الراهن (مرجع ١٧٠). لكن قبل أن نبدأ فى شرح نماذج من هذه الحاجات فإنه يحسن أن نعالجها على أنها تنقسم لطائفتين كبيرتين من الدوافع بحسب المتطلبات المرغوبة لإشباعها



(شكل ١٠٦)

تتنوع الدوافع الموجهة للسلوك البشرى لكن من أهمها الدوافع الفسيولوجية كالطعام (الشكل أ) وساستكشاف العالم (الشكل ب) والدوافع الاجتماعية كالبحث عن الانتماء (الشكل جـ)، والدوافع الشخصية كالإنجاز أو التفوق (الشكل د) وتحقيق الذات (الشكل هـ).

(أ) الدوافع الشخصية:
وهي الدوافع التى يمكن للفرد إشباعها بشكل مستقل ودون ضرورة لوجود الآخرين وتأييدهم للنجاح فى إشباعها. وذلك مثل تحقيق الذات، وتأكيد الذات، والتفوق، وإستقلال التفكير، والحاجة للتجديد... إلخ.

(ب) الدوافع الإجتماعية:
والتى يكون الشرط الرئيسى لتحقيقها هو وجود الآخرين كدافع القوة والتأثير، والإنتماء الإجتماعى، والحاجة للتأييد. وسنقدم فيما بعد كلمة منفصلة عن كل نوع منهما.

إكتساب الدوافع الشخصية الإجتماعية

قلنا إن الحوافز الإجتماعية مكتسبة، ويبقى أن نشير بالضبط إلى كيفية إكتسابها، وتنبع أهمية هذا الموضوع فى رأينا من القمية الهائلة التى تلعبها الدوافع فى سلوك البشر. ونظراً لأن بعض الدوافع مرغوبة ومطلوبة لصالح الفرد والمجتمع، وبعضها لا يخدم الصالح الإجتماعى (كما سنرى فى بعض حالات الدافع للقوة)، فإن الإلمام بكيفية إكتسابها ستساعد الشخص على الإلمام بالمبادئ الرئيسية لذلك مستفيداً بها إما فى التخلص مما هو غير مرغوب، أو تقويه ماهو مرغوب منها:

١ - الإثابة:
فقد تبين أن التشجيع والإثابة المادية (الهدايا مثلاً)، والإثابة الوجدانية (التقبيل، او الربت على الظهر أو الإبتسام) تساعد على تقوية بعض الدوافع الضرورية للتفوق مثل التحصيل الدراسى والإنجاز. ولكن تبين أحد الدراسات أن الهدايا بعد النجاح للطفل الناجح فى أداء معين أو الإنتهاء من واجبه أقل تأثيراً من الثواب الوجدانى كالإبتسام والتقبيل والعناق.

ويعتبر النجاح الفعلى فى أداء العمل ذاته من أحد أشكال الإثابة فالشهرة التى يجدها الكاتب بعد النشر تزيد من دافعه لكتابة المزيد. والأطفال الأذكياء - فيما تبين أحد الدراسات - ممن أتيحت لهم الفرصة للنجاح إزداد لديهم دافع الإنجاز أكثر من الأذكياء الذين يتعرضون للفشل (١٢). فالنجاح يخلق نجاحاً أكبر، ولعل النظم

التربوية وأساليب التدريس فى بلادنا تستفيد من هذه الحقيقة البسيطة فتبعد عن وضع التلميذ فى مواقف فشل وإحباط متكررة.

٢ - كذلك تبين أن إثارة توقعات إيجابية (كالأمل فى النجاح) أو سلبية (الخوف من الفشل) تساعد على إثارة بعض الدوافع الإجتماعية والشخصية. فى إحدى الدراسات أعطى أحد المجربين لمجموعتين من الطلاب إختباراً للذكاء، لكنه بين للمجموعة الأولى أن نتائجهم على الإختبار ستدخل فى علمية تقييمهم، أما فى المجموعة الثانية فلم يشعرهم بأهمية الأداء على الإختبار. فقد أعطى لهم الإختبار دون تعليق. فتبين أن أداء المجموعة الأولى يزداد زيادة جوهرية. ويمكن إستشارة كثيرة من الدوافع بهذه الطريقة كدافعى الإنتماء والقوة فقد أمكن مثلاً غثارة دافع الإنتماء بعد إثارة الخوف لدى الفرد من أن الجماعة (جماعة الفصل مثلاً) سترفضه، إثر إعطاء أفراد تلك الجماعة إختباراً لتقدير شعبية كل فرد من أفرادها. وبنفس القدر يمكن إثارة الرغبة فى الإنتماء لجماعة معينة بحديث، أو بأخبار عن منافع الإنضمام والإنتماء لتلك الجماعة. وسترى فيما بعد أن دافع القوة يزداد أيضاً عندما يتوقع الشخص النجاح فى الحصتول على دور يمكنه من ممارسة حاجته للقوة (كتوقع رئاسة اتحاد للطلبة، أو جميعة علمية).

٣ - وجود نماذج يمكن الإقتداء بها:

فالطفل يمكن أن يكتسب الطموح والجدية والدافع للعمل والإنجاز، إن كان الأب يمتلك هذه الصفات. والفتاة الصغيرة تحاول أن تكتسب - من خلال محاكاة تصرفات الأم - كثيراً من الخصائص التى تعدها فيما بعد للتعبير عن دوافع المسؤولية، والأمومة. ونجد أن الكثير من الخصائص التى يتميز بها الأستاذ والدالة على الجدية وحب الإستطلاع، وحب البحث العلمى قد تنتقل إلى تلامذته بفعل المحاكاة والإقتداء(٤٩).

على أنه لا يجب أن نفهم من ذلك أن المحاكاه تحدث بشكل آلى وأنه يكفى أن نتميز بهذه الخاصية أو تلك حتى تنتقل للطفل أو التلميذ أو المرؤوس. ذلك لأن محاكاة النماذج كى تتم بشكل فعال لابد وأن يحدث توحد (*) بالنموذج أو القدوة.

ونعنى بالتوحد هو تقبل النموذج والإنجذاب له مع وجود رغبة فى محاكاته. ولكى يحدث توحد بينالطفل وأبيه مثلاً لابد من شروط يجملها أرجايل فيما يأتى:

(*) **Identification**

- أن يكون الأب مقيماً فى الأسرة، وأن يقضى بعض الوقت مع أطفالـه.
- أن تكون علاقة الطفل بالوالدين دافئـة ومتفهمـة ومشبعة لكلا الطرفين.
- أن يكون الأب للطفل على قدر مرتفع من الجاذبية، والفعاليـة.
- وأن يكون مقبولاً من الآخرين، ولهذا تبين أن أطفال المهاجرين يميلون إلى رفض ءبائهم كنماذج لأن المجتمع يعاملهـم كغرباء (٤).

وأحياناً يساعد التوحد على إكتساب حاجات ودوافع سلوكية ذات شكل هدام. فقد تبين مثلاً أن العدوان على الآخرين، وتخريب الممتلكات العامة، وتعاطى العقاقير الضارة لدى فئـات من المراهقين إنما تتم بسبب توحد المراهق بمعايير " شلة " من الأصدقاء يحمل لها كثيراً من الإعجـاب. لهذا فإن التوحد لايؤدى بالضرورة إلى إكتساب دوافع إيجابيـة إلا إذا أردنا له كـذلك.

٤ - وضع متطلبات للعمل، ومعايير واضحة يجب تحقيقها:

تعمل على زيادة بعض الدوافع خاصـة دوافع الإنجـاز. ويبدو أن الآباء أو الأساتذة أو المشرفين عندما يقفون من جوانب السلوك المختلفة موقف التشجيع، أو المعارضـة، ويضعون القيود على بعض الجوانب الأخرى من السلوك، فإن هذا يخلق لدى الشخص رغبـة فى إمتصاص تلك المتطلبات، وإستدماجها داخل الذات، بحيث تصبح تلك المطلبات ذاتية تحكم سلوكنا حتى ونحن بمفردنا، وبعيدين كل البعد عن الآخرين. وبهذه الطريقة يمكن أن نكتسب دوافع سلوكية متعددة. فالحاجـة للتفوق والإجادة فى العمل، والدوافع الأخلاقية وغيرها من الدوافع التى تحتاج لإشباعها معايير صارمة واضحة، تخضع فى إكتسابها لهذه العمليـة (١، ٢).

٥ - الإنفعال بالموقف:

فرغبتنا لتعلم شئ تزداد إذا احسسنا أن هذا الشئ يمثل بعض التحدى، أو أن تعلمه سيجنبنا كثيراً من النتائج السلبية كالرسوب، أو التأنيب. وتأثير الإنفعال على تقوية الدافع أمر معروف للكثيرين. فالتأنيب والتخويف والإشـعار بالذنب، والتهديد بإيقـاع العقاب كلها فيما يبدو أساليب يستخدمها الناس فى المواقف

التى تتطلب إثارة الدافع لإكتساب سلوك جديد أو إحداث تغير فى سلوك راهن. والإنفعال معناه إثارة للتوتر، والتوتر شئ يخل بتوازن الكائن الحى ويجعله راغباً فى التخلص منه، ولهذا يزداد دافع الإنسان ونشاطه تحت تأثير الإنفعال.

لكن يجب أن نحذر من أن يكون الإنفعال قوياً - فقد بينت البحوث التى درست تأثير مستوى التوتر على بعض الدوافع أن زيادة التوتر مثلها فى ذلك مثل الإنخفاض الشديد فى التوتر تؤدى إلى إحباط الدافع. نأخذ على سبيل المثال عدداً من التجارب قام بها راى *Ray* (٨) عن الحاجة للإبداع والابتكار فى حل المشاكل العقلية. فقد تبين فى أحد التجارب أن الكفاءة الإبداعية تنخفض عند بعض الأشخاص عندما كان يلح عليهم للإسراع فى العمل بقدر الإمكان (كمحاولة لزيادة التوتر)، وتنخفض الكفاءة أيضاً فى ظل الشروط التى لا يثار فيها الاهتمام بالموضوع. معنى هذا إذن: أن هناك حداً معيناً من التوتر مطلوب لزيادة الدوافع. لكن على أن لا يكون مرتفعاً جداً بحيث يثير التشتت، والإحباط. وأن لا يكون منخفضاً جداً، فيؤدى إلى فقدان الهمة والركود، والتقاعس. بل لابد من مستوى وسط بين هذين الطرفين هو الذى يعتبر أكثر ملائمة من غيره للدفع والتنشيط.

الدوافع الشخصية من خلال نموذج

لا يعيش الإنسان بالخبز وحده: هكذا يقول المثل الشائع، وهكذا يؤمن المتهمون بسكلوجية الدوافع البشرية. وستؤيد ملاحظة بسيطة منك لمن حولك ذلك. فلا ريب أنك ستلاحظ أن سلوك الآخرين نحو بعضهم البعض وجوانب سلوكهم اليومى تحركها دوافع أخرى قوامها المنافسة، أو حب الظهور، أو التأييد، أو السيطرة، أو البحث عن النجاح الشخصي، أو غير ذلك من عوامل لاتنتمى للجوانب العضوية فقط، ولا يمكن وضعها تحت طائفة الدوافع الأولية.

لهذا افترض العلماء وجود دوافع شخصية أخرى من شأنها أن تفسر لنا أوجه التباين فيما يصدر من إستجابات الأفراد فى المواقف الواحدة. هذه الدوافع تحدث لتحقيق حاجات متعلقة بوجود أهداف خاصة أقامها الفرد ونماها من خلال خبراته الشخصية وقيمه وسماته المزاجيه من ناحية، ومن خلال أنماط تفاعله بالآخرين أو تفاعلهم معه.

وتظهر قيمة هذا التطور بمفهوم الدوافع أنه استطاع أن يوضح لنا الطبيعة المتفردة لجوانب السلوك التى تستمر لفترات طويلة من العمر، أو تلك التى تفسر

الإختلافات المتعددة فى مستويات النشاط والسعى التى تطرأ على الفرد الواحد فى مراحل تطوره الإجتماعى والنفسى.

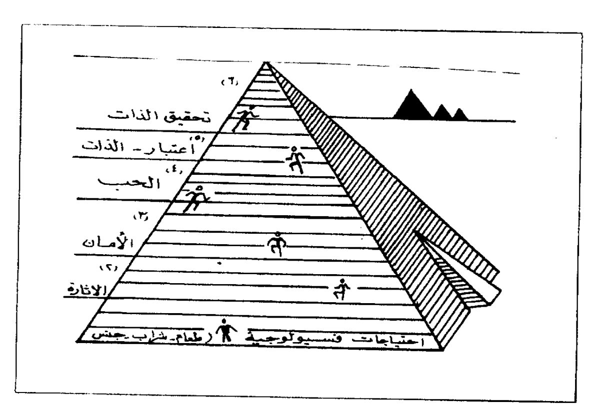
فما هى تلك الدوافع ؟، وكيف يتم لنا إكتسابها؟:

الحقيقة أن من العسير وضع قائمة بأسماء الدوافع الشخصية المختلفة. فلم يتفق العلماء حتى الآن على وجود قائمة من هذا النوع. إلا أن أى محاولة فى هذا الصدد يجب أن تتم فى رأينا فى ضوء نظرية لها معناها. ويبدو أن هذا ما فعله إبراهام ماسلو *Maslow* منذ ثلاثين عاماً (١٧٠):

يرى ماسلو أن لدى كل منا حاجة لتحقيق الذات أى النمو بالنفس والإرتقاء بها وتحقيق الامكانيات الموجودة. ومن رأيه أيضاً أن كل منا قادر على الوصول لتحقيق الذات (بصفتها الحاجة العليا للإرتقاء بالشخصية). لكن هذا لا يمكن إلا بعد أن نكون قد أشبعنا عدداً آخر من الإحتياجات الدنيا. فالإنسان الذى لا يملك قوت يومه، لن يفكر فى إشباع حاجته لإستماع مقطوعة موستيقية أو شراء ديوان شعر إلا بعد تأمين حاجته للطعام. وبناءاً على هذا يقترح نظاماً هرمياً من الدوافع تقع في قمته الحاجات العليا وفي قاعدته الحاجات الدنيا (انظر شكل -٨٠) تتكون هذه الحاجات فى مجملها من ستة مستويات:

١. الحاجات الفسيولوجية: كالحاجة للطعام والشراب، والنوم، والتخلص من الفضلات.
٢. الحاجة للإثارة وذلك كالرغبة فى إكتشاف البيئة، وحب الإستطلاع والجنس.
٣. الحاجة للأمان: ومن مظاهرها الرغبة في تجنب الألم، والبحث عن الحماية والإستقرار، والإعتماد على الأشخاص القادرين على تحقيق المتطلبات الحيوية.
٤. الحاجة للحب والإنتماء: وهو مستوى نصل له بعد أن نكون قد أرضينا الإحتياجات العضوية - الفسيولوجية - والحاجات المرتبطة بالأمن. ومن مظاهرها الحب والرغبة فى الإنتماء لشخص، وتطوير علاقات قائمة على الصداقة والمودة.
٥. الحاجة لإعتبار الذات: وتتمثل فيها الحاجة لإحترام الذات من ناحية، والحاجة لأن يحترمنا الآخرون من ناحية أخرى ومن مظاهرها: الرغبة فى القوة، والإنجاز، والكفاءة والثقة والإستقلال، فضلاً عن الرغبة فى الشهرة والمكانة والأهمية،٠والإعتراف الإجتماعى.

٦. الحاجة لتحقيق الذات: **أى الحاجة لأن تفعل الأشياء التي تحبها، وتساعدك طبيعتك الخاصة لفعلها. وهى تمثل أعلى مستوى من الحاجات ولا يمكن بالطبع لشخص أن يصل لها إلا بعد أن يكون قد أرضى الحاجات التى تتطلبها المستويات الأدنى. ويسنقدم كلمة مفصلة نسبياً عن خصائص هذه الحاجة فيما بعد.**



(شكل ١٠٧)
مدرج الحاجات البشرية كما يراه " ماسلو ". كل إنسان بإمكانه - ومن أهدافه - الوصول لمرحلة تحقيق الذات. ولكن ليس بإمكانه ذلك إلا إذا أشبع حاجات أدنى

ويمكن النظر لهذه المستويات الستة السابقة بصفتها تمثل قائمة بأنواع الدوافع النفسية الهامة في الميدان. ذلك بالرغم من أن يؤخذ على " ماسلو " أنه أقام نظريته تلك دون أن قدم بحوثاً كافية تؤيد وجهة نظره. ومع ذلك فإن تصنيف الدوافع لا يزال بعد مسألة تحتاج للمزيد من البحث العلمى فيما أشرنا.

كذلك يؤخذ على ماسلو أن تفاؤله الشديد بالطبيعة البشرية جعله ينسى أن هناك دوافع تدمير وتخريب فضلاً عن دوافع البقاء وتحقيق الإمكانيات الذاتية. فالعدوان مثلاً، وإيقاع الأذى بالآخرين وإشعال الحروب والمعارك، والدخول فى

مشاحنات فردية... كلها فيما يبدو تشكل أحد الإحتياجات الرئيسية لدى الفرد والمجتمع.

ولما كانت هذه الحاجات السلبية تفسر كثيراً من الجوانب الهدامة فى السلوك البشرى كالتعصب، والحروب، وتخريب الممتلكات العامة، والإضطهاد السياسى فإنه يجب على المهتمين بالقضايا النفسية أن يولوها إهتماماً مكافئاً للدوافع الإيجابية فتفاؤلنا لن يغير من صورة الواقع الإنسانى، وتجاهلنا للجانب المدمر من الإنسان لن يؤدى إلى علاج هذا الجانب أو ضبطه.

نموذج لأحد الدوافع الشخصية

الحاجة لتحقيق الذات: السعى الإنسانى
نحو تحويل الإمكانيات إلى واقع

يمثل هذا الدافع - عندما ماسلو - أعلى مستويات التطلع بالنسبة للإنسان فى سعيه نحو تحقيق التطابق بين السلوك الذى نقوم به والإمكانيات الحقيقية التى نتملكها. فالفنان الذى يتعارض العمل الذى يقوم به مع رغبته فى إنتاج قصة أو قصيدة أو لوحة، لم يصل بعد لإشباع حاجته لتحقيق إمكانياته الذاتية. إنه فقط عندما يستطيع أن ينتج أحسن مالديه، وأن يستغل كل إمكانياته، ومواهبه، وقدراته حتى نستطيع الحكم عليه بأنه أشبع حاجاته لتحقيق الذات.

وتختلف المظاهر التى يتخذها التعبير عن الحاجة لتحقيق الذات - مثلها فى ذلك مثل الحاجات الإنسانية الأخرى - من فرد إلى آخر فقد تتخذ عند البعض فى الإبداع الفنى والعلمى، أما عند البعض الآخر فقد تتخذ رغبة فى الألعاب الرياضية، وعند البعض الثالث، فى مجرد أن يكون أباً أو أماً مثالية. بعبارة أخرى، فإن الأشكال والمشارب تختلف، ولكن الهدف يبقى واحداً: أن تصبح حياة الفرد متطابقة، ومتناغمة مع رغبته الحقيقية وإمكانياته الطبيعية: سواءاً كانت غبداعيتة فنية، أم علمية، أم معبرة عن قيمة سياسية أو رياضية أو إجتماعية.... إلخ.

ولكى يصل الفرد لهذا المستوى لابد أن يكون - بالطبع - قد عبر كثيراً من القيود والحواجز، وأشبع كثيراً من الحاجات الأخرى الرئيسية. سواءا كانت تلك

الحاجات عضويـة، أو حاجات متعلقة بأمنـه، واستقراره أو حاجتـه للحب والتقدير. أى لابد أن يكون قد استطاع أن يشبع بنجاح المستويات الخمسة السابقة التى تحدثنا عنها.

ومهما كان الشكل الذى يتخذه تحقيق الذات عند شخص ما، فإن هناك خصائص عامة تبين أنها تميز الأشخاص الذين نجحوا فى إشباع حاجتهم لتحقيق الذات بالمقارنة بمن لم يتمكنوا من ذلك بعد. أقرأها فيما يلى، وتمعّن فى محتواها، وادرسها وحاول أن تتبين المعوقات التى تعوقك عن تحقيق ذاتك. وما إذا كنت بالفعل قد وصلت لهذه المرحلة من تحقيق الذات:

١. الكفاءة فى إدراك الواقع: **والقدرة على الحكم الصائب على الآخرين، وتكوين علاقات إجتماعية سهلة يرغبها الآخرون، وتحبها أنت. فالشخص الناجح فى تحقيق الذات ينجح ايضاً فى الحكم الدقيق على الآخرين، ويستطيع بسهولة أن يفهم من منهم يخدع، أو يصدق. ولهذا تبين أن الطلاب من ذوى المستويات المرتفعة من الإتزان النفسى والثقة، والصحة النفسية، أقدر من غيرهم على تكوين أحكام أدق على أساتذتهم، وأكثر قدرة على تقدير دوافع هؤلاء الأساتذة.**

٢. تقبل النفس والآخرين: **لوهذا فالأشخاص الذين يحققون ذواتهم أكثر تحرراً من القلق، والذنب، والمشاعر التى تدل على رفض أجزاء من الذات أو نقدها. ولهذا فهم ينامون جيداً، وشهيتهم للأكل جيدة، وأكثر قدرة على الإستمتاع بحياتهم الخاصة من غيرهم. علاقاتهم بالآخرين قائمة على التقبل والتسامح مع اوجه الضعف والأخطاء البشرية التى لا يمكن تعبيرها.**

٣. التلقائية والبساطة فى السلوك: **فالأفراد الذين يحيون فى عملية تحقيق النفس يميلون فى الغالب للبساطة فى السلوك، والبعد عن التصنع، أو المجاهدة فى إثبات الذات بشكل سلبى، ومع ذلك، فإن عالمهم الفكرى ووعيهم بالأمور المحيطة يتجه للتركيب والتعقيد أى أن بساطتهم فى السلوك الإجتماعى، لا تعنى أنهم يعجزون عن معالجة الأمور الفكرية المعقدة والمجردات. ولهذا فقد اكتشفنا من ناحيتنا فى بحوثنا عن الشخصية المرتفعة فى الأصالة والإبداع فى مصر، أن المرتفعين فى الأصالة أكثر اتجاهاً من المنخفضين نحو التعبير عن ميول الإتصال، والمجاملات فى المواقف اليومية. على أنهم- فى نفس الوقت - أكثر مثلاً للإستقلال فى الرأى والحكم.**

٤. الإهتمام بمشكلات خارج الذات **أكثر من الاهتمام من المشكلات الذاتية الضيقة: بمعنى أنهم يركزون على مشكلات واقعهم بدلاً من الإغراق فى إحتياجات ذاتية، مباشرة. فالناجحون فى تحقيق ذواتهم يشعرون دائماً أنهم أكثر إرتباطاً بواقعهم، وأكثر حساً بالمسؤولية الأجتماعية من غيرهم نحو القضايا العامة من حرب أو سلام، اضطهاد أو غبن. كما أنهم أكثر قدرة على توجيه طاقاتهم نحو أعمال عامة تتطلب الإلتزام والواجب ورفاهية الآخرين. وهم يفعلون ذلك، دون أن يحسو بالتضحية، أو أنهم مغبونون، أو مضطرون لعمل ذلك.**

٥. الحاجة للخصوصية: **تبين أيضاً أن غالبية من استطاعوا تحقيق ذواتهم فى التاريخ السياسى والفنى والفكرى، واستطاعوا تحقيق أهدافهم العليا وإمكانياتهم، كانوا يفضلون الوحدة والإنعزال فى بعض الأوقات. ولهذا نجد أن إنفعالاتهم أهدأ عند مواجهة الأحداث اليومية المباشرة. فهم يقدرون على الإحتفاظ بالهدوء، ورباطة الجأش، والتحفظ وضبط الانفعالات فى المواقف الصعبة، أو عند حدوث بعض الكوارث لهم أو للآخرين. بعبارة أخرى، فهم لايغرقون فى الإنفعالات التى تطرحها المشكلات. ويبدو أن قدرتهم على هذا الضبط فى المواقف الإنفعالية، إنما ينتج عن تفسيراتهم التى يضعونها لتلك المواقف، وإيمانهم بتلك التفسيرات بدلاً من الإعتماد على الأفكار الشائعة، والقوالب الفكرية التى يحملها الآخرون والتى تنعكس على تفسيرهم للموانقف.**

٦. الإستقلال والحرية **فى التصرف دون عون من الآخرين: بمعنى أن القيمة لدى من يعيشون عملية تحقيق ـ الذات تكمن فى القدرة على التصرف والنشاط وعدم التداعى فى وجه الإحباطات، والحرمان، والمصائب. وهم يتصرفون تلقائياً بشكل مستقل، بغض النظر عن التأييد الخارجي، أو المكافآت الخارجية المادية.**

٧. التذوق والتقدير لما هو جميل وجديد: **وينعكس ذلك على كثير من جوانب سلوكهم مع الآخرين (مع الأطفال، والحيوانات)، ومع الطبيعة،ومع الأشكال الفنية من موسيقى وفن. فهم أكثر قدرة على التعبير عن مشاعرهم والإنطلاق فى هذا التعبير عندما يتمشى مع أنماطهم فى التذوق، ومعاييرهم الجمالية.**

٨. الإغراق فى العمل والخبرة **إغراقاً أشبه بالإستغراق الدينى: بمعنى أن الشخص المحقق لذاته، قد تمر عليه لحظاتا طويلة فى أداء ما يعمل، ينسى فيها نفسه ومن**

حوله. يلتحم مع عمله إلتحاماً كاملاً يتملك عليه إحساسه وتركيزه، وربما أحلامه وعلاقاته بالآخرين. ويسمى " ماسلو " هذه الخبرة بخبرة - القمة .(*)

٩. التوحد الوثيق بالعالم والآخرين: علاقات الذين حققوا ذواتهم بالآخرين تتجه للعمق والتقبل والإشباع. لهذا يصلح وصفهم بالمصطلح الألمانى **Gemeinschaftsge fûhl** أى التوحد الوثيق بالكون وبالعالم. *ويتضمن ذلك تقبل* الآخرين والتعاطف، والميل للعون والنجدة، بالرغم مما قد يتملكهم أحياناً من نفاذ صبر، وغيظ وغضب من بعض التصرفات الحمقاء التى تصدر من الآخرين.

١٠. الخلق الديمقراطى: ويتمثل فى جوانب من السلوك تميزهم عن غيرهم قوامها روح الود والصداقة، بغض النظر عن الجنس أو الطبقة الإجتماعية، أو الوطن، أو اللون، أو الدين. يوتمثل خلقهم الديمقراطى - كذلك - فى روح التواضع غير المتصنع، والرغبة فى التعلم فى خبرات الآخرين وعلومهم وفنونهم ومهاراتهم، بغض النظر عما يميز هؤلاء الآخرين من مظاهر خارجية.

١١. حس المرح والدعابة: لكن دون سخرية أو تهكم أو عداء. فهم لا يتذوقون النكات التى تنبع من السخرية من طبقة أو فئة معينة، أو التى تدل على العدوان والغضب المكتوم، أو التفوق الكاذب. حسهم بالمرح أقرب للمعنى الفلسفى الذى يتمثل فى إتخاذ إتجاه يميز بالمرح والبساطة إزاء المواقف المصطنعة والغرور، والمواقف التى يزداد فيها التوتر. وتنبع دعاباتهم من الموقف وتتميز بالتلقائية، وتختلف عن " التهريج" أو ترديد النكات المحفوظة.

١٢. الإبداع والأصالة: وليس معنى ذلك أن يكون الشخص المحقق لذاته مثل أحمد شوقى، أو طه حسين أو محمد عبدالوهاب. وليس معنى ذلك أيضاً أن يكون له عمل أو أعمال إبداعية تأليفية. فالإبداع والأصالة تعبر عن إتجاهات فى الشخصية، قوامها: التقبل لما هو جديد أو طريف وتذوقه، وحب الإستطلاع، الإندهاش والإعجاب، وحب الإنسان لما يعمل وتذوقه له وإضافته عليه. وبهذا المعنى تكون سيدة المنزل التى تغرق بحب وتفنن فى إعداد وجبة من الطعام لها ولزوجها وأولادها من النوع المبدع المحقق لذاته. كذلك يكون الموظف الذى يحب عمله، ويكوّن علاقاته بجمهوره على أساس إبتكار مختلف الوسائل التى تساعده على تقديم خدماته بأحسن وأسرع صورة ممكنة. وكذلك يكون المدرس الذى يتفنن فى عمله،

(*) **Peak - experience.**

ويعرضـه لتلامذتـه من خلال علاقاته الدافئـة والدافعة لهم نحو المزيد من التحصيل والشـغف بالبحث والدرس. فلا حدود للإتجاه الإبداعي ولا قيود تمنـع الفرد مهما تكن مهنتـه من أن يستفيد به طالما أن علاقـة الفرد بعمله قائمتة على تحقيق - الذات.

١٣. يتميز القادرون على تحقيق ذواتهم: وإمكانياتهم أيضاً بمقاومة الضغوط الإجتماعية والحضاريـة العامة التى تحاول أن تحولهم إلى كائنات تقليدية تقبل العـرف السائد بسـلبية كاملـة. وتتمثل مقاومتهم فى قدرتهـم على الإحتفاظ بالتفكير المستقل، إزاء كل الضغوط الإجتماعية اليوميـة، والمحاولات التى تتم بوعى - أو دون وعى - لتشكيل ذوق الآخرين، وخلقياتهم. لهذا فهم أكثر وعياً بالأخطاء التى تمارسـها الأجهزة السياسية والإجتماعية من خلال أجهزة التليفزيون والإذاعـة ببرامجها التافهـة. وبالرغم من هذا الوعـى والمقاومـة، فإنهم أكثر هدوءاً ودعابـة، إذ يبدو أنهم قد وصلوا إلى أسلوب يساعد على تغيير البيئة الخارجيـة (من خلال عملهم أو عمل الآخرين)، دون الدخـول فى مشاحنات، ومعارك مباشرة مع المجتمع.

الدافع الإجتماعى من خلال نمـوذج

الدوافع الإجتماعية فى عمومها تتطلب لتحقيقها وجود الآخرين، أو مساهمين من الخارج فى إشباعها. فالحاجـة لحب الآخرين، أو فرض القوة، والتأثير على فرد أو جماعـة، أو الإنتماء لأسرة أو جماعة علمية أو سياسية، أو العمل مع آخرين أو مشاركتهم مشـاعرهم وخبراتهم. كلها جميعاً تتطلب الدخـول فى علاقات مع أفراد، أو جماعات أخرى. ولعل هذا ما يميز ذلك النوع من الدوافع عن الدوافع الشخصية التى سبق لنا توا الحديث عنها، والتى لا تتطلب بالضرورة - حين تحقيقها - وجود آخرين، بل قد تتطلب الوحدة والعزلة لإنجازهـا.

وبالرغم من أن الدوافع الإجتماعية قد توحى - كما يشير اسمها - بأنها تخضع فى تكوينها للتعلم والإكتساب الإجتماعين فإن هذا غير صحيح. ذلك لأن هناك بعض الدوافع الإجتماعية - مثل الدافع للإنتماء - قد تكون ذات أساس وراثى. فقد بينت البحوث، أن إزدياد الحاجـة للإنتماء ترتبط بالميول الإنبساطية. وتلك تخضع للوراثـة جزئياً. وعلى هذا، فإن الإشـارة بأن هذه الدوافع إجتماعية، إنما يعنى أن إشباعها فقط هو الذى يتطلب، وجود الآخرين، كما سيتبين لنا من هذا النموذج.

الحاجة للقوة:

إذا كان الإنسان فى حاجة دائمة لتحقيق ذاته على النحو الملائم له ولإمكانياته، فإن الحاجة للقوة قد يتطلب إشباعها وجهة قد يقبلها الآخرون، أو قد يقبلونها بعد تردد، أو قد لا يقبلونها منه على الإطلاق لأنها تتضمن تأثيراً فيهم وفى إتجاهاتهم وقيمهم. وتعنى الحاجة للقوة الإشارة إلى ذلك الميل العام لدينا جميعاً - وإن كان بدرجات متفاوتة- لأن يكون لنا تأثير على

الآخرين، بهدف إحداث تغيير ما (فى إتجاهاتهم، أو سلوكهم، أو قيمهم،أو دوافعهم، أو مقاصدهم أو فى كل هذه الأشياء مجتمعة) على النحو وفى الاتجاه الذى نريده، ونعبر عنه أو قد لا نعبر عنه صراحة. ذلك هو ما نعنيه بالحاجة للقوة تلك التى تفاوتت الآراء نحوها من مواقف الرفض وعدم الإستحسان لها، إلى النظر لها - على غرار نظرة نيتشة لها(١٨٥) بأنها من أعظم القوى الدافعة لكل إنسان ولكل كائن حى مهما صغر.

والحقيقة أننا إذا نحينا الآراء الفلسفية النظرية جانباً، وأمعنا النظر فى سلوك الأفراد من حولنا، فسنجد حقيقة، أن الرغبة فى التأثير فى الأطراف الأخرى - وهو ما تعبر عنه باسم الحاجة للقوة - تترك آثاراً واضحة على سلوك الأفراد أو الجماعات على إختلاف مشاربها. فالطفل الذى يهاجم طفلاً آخر والزوجة التى تطالب زوجها باكية بمزيد من الوقت والإهتمام، والمدرس الذى يوبخ تلميذاً، والأب الذى يطلب من ابنه المراهق أن يعدل من طريقة تصفيفه لشعره، والمدير الذى ينظر لأحد موظفيه بإستغراب عندما يتأخر عن عمله،

والشخص الذى يقاطع شخصاً آخر أثناء حديثه، والشخص الذى يوجه الحديث لشخص دون الآخرين فى اجتماع لأنه أعلى مركزاً، والحركات الطلابية، ونقابات العمل، والجمعيات التى تتكوَن بهدف التأثير فى الواقع الإجتماعى أو السياسى، والمناورات العسكرية، والحرب التى تشنها دولة على دولة أخرى... إلخ كل هذه المظاهر فى الحقيقة تعبر عن رغبة فى الوصول إلى قوة ما، والحاجة لأحداث تأثير أو تغيير فى أطراف أخرى. وقد استطاعت البحوث الحديثة التى قام بها " ماكللاند " ومعاونوه فى جامعة هارفارد (انظر مثلاً المراجع (عن: ١٧٤، ١٧٥، ٢٥٣، ٢٥٦) أن تضئ لنا كثيراً من الجوانب المتعلقة بالحاجة للقوة: إثارتها ونتائجها على السلوك الفردى والإجتماعى وكيفية اكتسابها وتوجيهها نحو الصالح العام.

كيف ندرس الحاجة للقـوة ؟

يمكن من الناحية المنهجيـة دراسـة الآثار التى يتركها الإرتفـاع فى مسـتوى الحاجـة للقوة عند الفرد بمنهجين:

١. استخدام استبيانات ومقاييس معدة خصيصاً لهذا الغرض.
٢. **إثارة الحاجة للقوة فى مواقف تجريبيـة واقعيـة تصطنع بمهارة، ثم تلاحظ ما يطرأ على الفرد من تغير فى سلوكه الظاهرى، وأسـاليب تفاعله بالآخرين، وقيمـه قبل إثـارة الحاجة وبعدها. ويكون التغير الذى يطرأ على السلوك علامـة على التغير والزيادة فى مستوى الحاجـة للقـوة.**

وقد استخدم " ماكللاند " ومعاونوه خليطاً من المنهجين. فكانوا يصطنعون مواقف تعمل على إثارة الرغبة فى القوة لدى الفرد، ثم يلاحظـون سلوكه بعدها من خلال الملاحظـة الفعليـة، أو من خلال مقاييس الشخصية (١٧٤، ١٧٥).

أما كيف يمكن اصطناع مواقف تثير الحاجة للقـوة، فقد كان ذلك يتم من خلال خلق مواقف تعمل على إثارة توقع النجاح فى الوصول لقوة أو تأثير معين. فمثلاً استخدم بعض الباحثين الطلاب المرشـحين لرئاسـة الاتحادات الطلابيـة قبل إعلان نتائج الفـرز كجماعة ذات قدر مرتفع من الحاجـة للقوة. وذلك بسبب توقعات القوة المستثارة عند غنتظار نتيجـة الإنتخابات. وخلال ذلك يمكن إعطاؤهـم إختباراً إسـقاطياً كاختبار تفهم الموضوع (انظر الفصل ٧) للتوصل للتغيرات التى تطرأ عليهم نتيجة لإرتفـاع الحاجـة للقوة فى هذا الموقف.

واستخدم باحثون آخرون من أمثال " يوليمان " *Uleman* منهجاً آخرا لإثارة الحاجة للقوة يقوم على تعيين مجموعة من الطلاب للإشراف على زملائهم أثناء تغيبه -المقصود- متخذا من هذا الموقف الإشرافى كدالـة على إستثارة ميول القوة. وبالتالى يمكن ملاحظة هؤلاء المشرفين ومقارنتهم بغيرهم وتكون الفروق نتيجة لظهور الحاجـة للقــوة (٢٥٦).
وقد بينت النتائج أن ارتفاع الحاجـة للقوة تصحبها تغيرات سلوكية واضحة. وتتماثل هذه التغيرات السلوكية مع تلك المظاهر التى تبين أنها تميز المرتفعين فى القوة بإستخدام مقاييس نفسـية معدة لهذا الغرض. وإذا أجملنا النتائج. فإنها تكشف عن علامات شيقة لفهم ما يؤدى له ارتفاع الفرد فى هذه الحاجة من نتائج سلوكية.

النتائج السلوكية المصاحبة لزيادة الحاجة للقوة:

بعض هذه النتائج إيجابى ومنها:

١ - المساهمة فى النشاطات **الاجتماعية - الرياضية ذات الشكل التنافسى ككرة القدم، والتنس، والكرة الطائرة. ويبدو أن الطابع التنافسى لهذا النوع من الألعاب الرياضية يثير لدى الأشخاص الحاجة للتفوق أو النجاح على الطرف الآخر. لهذا ينجذب المرتفعون فى ميول القوة لهذا النوع من النشاط بسبب ما يمنحه لهم من فرص مشروعة لإرضاء حاجتهم للقوة والمنافسة وتأكيد الذات.**

٢ - تزداد بين المرتفعين فى الحاجة للقوة نسبة الإنضمام للجمعيات والنقابات **والمنظمات الإجتماعية وتولى الوظائف القيادية فيها. فمن خلال هذا الإنتماء يستطيع المرتفعون أن يجدوا جماعة قوية مؤثرة فى المحيط الاجتماعى، وتولى الوظائف القايدية فيها، مما يمنحهم أيضاً - كما فى النتيجة الأولى - فرصة مشروعة للتعبير عن ميول القوة.**

وتمثل النتيجتان السابقتان منطلقاً مقبولاً ومشروعاً للتعبير عن حاجات القوة، ولكن هناك نتائج أخرى سلبية وضارة بالصحة النفسية تصاحب ارتفاع هذه الحاجة منها:

١ - **تؤدى الحاجة المرتفعة للقوة ولإثبات الذات** الدخول فى نشاطات هدامه **لصحة الفرد مثل الإسراف فى تعاطى الخمور. ويبدو - فيما يرى ما كللاند - أن ذوى الحاجات المرتفعة للقوة يفضلون الخمور عن غيرها من أنواع المخدرات بسبب ما تمنحه لهم - خاصة فى حالات السكر الشديد - من قدرة على التحرر من القيود الضابطة والتصرف بثقة واندفاع وعدوانية (١٧٥).**

٢ - **تدفع الحاجة للقوة إلى** الإسراف فى تراكم الممتلكات والرموز **المادية الدالة على القوة والسلطة. فقد عبر الطلاب المرتفعون فى هذه الحاجة عن رغبة أقوى فى تملك السيارات، وأجهزة الفيديو والتليفزيون الملونة والتحف (١٧٥). وباستخدام الملاحظات الفعلية بزيارة الطلاب المرتفعين فى هذه الحاجة فى منازلهم وحجراتهم تبين فعلاً أنهم يزدادون من حيث كمية المقتنيات الخاصة. وقطع الأثاث والتحف.**

٣ - **وتوجه الحاجة للقوة أنواع القراءات الحرة، وأنماطها المتصلة. فقد تبين أن المرتفعين أكثر ميلاً** لقراءات مجلات الإثارة **بأشكالها المختلفة سواءا كانت إثارة للميول العدوانية كالمجلات الرياضية المصورة والروايات البوليسية، أو**

المجلات الجنسية كمجلة كذلك يشاهدون نسبة أكبر من غيرهم من أفلام الجريمة والعنف. ويبدو أن مثل هذا النوع من القراءات والمشاهدات يرضى فيهم الحاجة للقوة على المستوى الخيالى (١٧٥).

المرأة والحاجة للقوة:

الشائع فى الأذهان - على مر التفكير البشرى والتطور - أن القوة والضخامة، والخشونة وتأكيد الذات هى من الخصائص المطلوبة فى الرجال. ولهذا لا تذكر المرأة كثيراً عند تحليل دافع القوة. فالخصائص المطلوبة فى المرأة المثالية فى مختلف الحضارات المعروفة لنا فى الوقت الحالى - بما فيها الحضارات العربية - فهى تختلف عن ذلك: الأنوثة، والضعف، والرقة، والمسالمة. وسواءا كانت هذه التصورات صحيحة أم خاطئة، فإن الخصائص التى تنسب للأنثى تتجه فى عمومها للتقليل من قوتها بالمقارنة بالرجل، وبالرغبة فى كف ميولها فى هذه الناحية.

ولكن من ذا الذى يقبل بذلك ؟ ويكون سعيداً بهذا ؟.

إننا نعرف - فيما أشرنا - أن الحاجة للقوة حاجة إنسانية - مهما كان شكلها السلبى أحياناً - فإنها تسود بدرجات مختلفة لدى جميع الناس بما فيهم الأطفال والنساء. ولهذا يبدو أن كف هذا الدافع لدى المرأة هو ما يخلق إحساساً عاماً لدى النساء بالسخط. وعدم الرضا، والقلق. ويبدو أن الحركات النسائية النشطة فى الوقت الحالى هى من نتاج الرغبة فى تأكيد الحاجة للقوة.

وهكذا يبدو أن الحاجة للقوة من أحد مطالب المرأة أيضاً. لكن هل من الضرورى أن يأخذ التعبير عن القوة والتأثير لدى المرأة نفس المظاهر عند الرجل؟.

إن الإمر سيختلف بالطبع، لأن التعبير عن الحاجة الواحدة يأخذ مظاهر وأنماط متنوعة بتنوع الأفراد وبتنوع خبراتهم الخاصة والعامة. وبالنسبة للمرأة تتفاعل الحاجة للقوة مع متطلبات الدور الاجتماعى لها كإمرأة لتنتج نمطاًفريداً من التعبير عن مشاعر القوة لاتجده عن الرجل.

فكيف تعبر الحاجة للقوة عن نفسها لدى المرأة ؟.

١ - الحقيقة أن هناك بعض النتائج على المستوى العربى، تبين لنا أن رغبة المرأة فى التأثير والقوة لا تقل عن الرجل. فقد تفوقت الطالبات على الطلبة فى مصر (مرجع ٧)على أحد المقاييس المرتبطة بدافع القوة، وهو مقياس الإتجاهات التسلطية لإبراهيم (٧) الذى يقدر الميول التسلطية فى الشخصية، ويعبر عن الرغبة فى فرض المجاراة لمعايير السلوك التقليدية والعرف.

٢ - فضلاً عن هذا، تفوقت الإناث من الطالبات والمدرسات على عينات مقابلة من الذكور من الطلاب والمدرسين فى الكويت بدرجة دالة جوهرياً (٧، ١٣٧) على مقياس وثيق الصلة بموضوعنا هنا، وهو مقياس الميول الإحتوائية. والإحتواء فيما أشرنا يشير إلى وجود حاجة دافعة للتأثير فى الآخرين وتوجيه تصرفاتهم ودوافعهم فى شكل مرغوب من الإحتوائى. بإستخدام اساليب الأعزاء، والمديح وتقديم الهدايا، وإظهار العون والإهتمام. أى أن الإحتواء ماهو إلا بحث عن القوة من خلال العطاء والتدعيم والتقبل (المرجعان: ٣، ١٣٦). وقد تبين لنا بتطبيق مقياس للإحتواء أن المرأة تتفوق فى هذه الخاصية بالمقارنة بالذكور.

إن تعبير المرأة عن الحاجة للقوة يتخذ فيما توضح دراساتنا قناعاً إحتوائياً، ويحتل من التمسك بالعادات والتقاليد مظهراً للتعبير عن الرغبة فى فرض التأثير. ولهذا فإن توقعاتنا عن المرأة بأنها أضعف، أو أقل قوة يعتبر قولاً غير صحيح. والأصح أن يقال أن المرأة تتجه للتعبير عن الحاجة للقوة بشكل غير مباشر أو احتوائى.

وتتايد هذه النتائج مع النتائج القادمة من الغرب. فقد بين " ماكللاند " (المرجع ١٧٥) أن إرتفاع الحاجة للقوة عند بعض الطالبات يأتى مصحوباً بمظاهر مختلفة عن الرجال ولعل من أهمها: الإهتمام بالمظهر والملبس الخارجى. أى أنها تجد القوة والتأثير فى أسلوب يختلف عن الأسلوب الذكرى القائم على تأكيد الذات، والفعل النشط المباشر فى التعبير عن ذلك.

وجهان من القوة:

كما أن للعملة وجهين، كذلك دافع القوة. فهناك القوة التى يمكن مطابقتها بحب التسلط، وتأكيد النفس فى مقابل الآخرين، والبحث عن التأثير المباشر والقسوة على الآخرين. وهو ما يمكن أن نطلق عليه مفهوم القوة التسلطية.

لكن نضال الإنسان من أجل تأكيد ذاته من خلال النزوع للمنافسة والتحدى والتسلطية ماهو إلا شكل واحد من الأشكال التى تعبر القوة بها عن نفسها. فهناك الوجه الإيجابى من القوة التى يختلط فيها التعبير عن الحاجة لضبط سلوك الآخرين والسيطرة عليهم بالحاجة لإسداء العون الحقيقى لهم والإعتراف بإحتياجاتهم للنمو

والإرتقاء. ويمكن أن نطلق على هذا النوع من القوة: القوة الإجتماعية، أو القوة الموجهة للصالح الإجتماعى.

وقد بينت البحوث (١٧٤، ١٧٥) أن القوة الإيجابية، أو القوة الإجتماعية تدفع الفرد لإظهار الاهتمام بأهداف الجماعة، والبحث النشط عن أهداف تحرك الآخرين، مع رغبة فى تقديم العون للجماعة لصياغة أهدافها، مع التشجيع والتدعيم للسلوك الدال على العمل والدأب.

ومن الواضح أن الصالح الإجتماعى يتطلب تشجيع النوع الأخير من القوة الهادف للصالح الإجتماعى. ومن الطريف أن الأشخاص الذين يعبرون عن هذا النوع من القوة تزداد فرصتهم للنجاح الإجتماعى. ويكون منهم القادة الناجحون والمدراء الذين يحركون طاقات العمل فى مرؤسيهم والنشاط.

أما الحاجة للقوة من النوع التسلطى، فإن ظهورها يرتبط بإزدياد الميول التسلطية فى الشخصية. فتكون تفاعلات الفرد بالآخرين قائمة على المصلحة المباشرة، والمركز الإجتماعى، ومعايير السيطرة على الضعاف، والحاجة للخضوع الأعمى غير الناقد للأقوياء وما يصدر منهم من آراء أو أفكار أو توجيهات. وتثبت البحوث أن المجتمعات التى تنتشر فيها قصص الأطفال المملوءة بأفكار القوة من هذا النوع تتحول حكوماتها إلى حكومات فردية مستبدة (١٧٤، ١٧٥). مما يدل على أن القوة التسلطية لدى أفراد مجتمع ما تشجيع لديهم حب التنظيمات السياسية والإجتماعية الهرمية التى يقف على قمتها شخص يملى ويوجه، ويصدر الأوامر.

ومن الأشياء التى تبين أنها تميز الحاجة التسلطية للقوة: العداء نحو الأجانب، والكراهية للأقليات، وتأييد المشاحنات والتحامل العنصرى، وتشجيع الأنماط الفاشية الديكتاتورية من الحكم. وهى جوانب تضر فى عمومها بالصالح العام للمجتمع ولمن يعيش فيه من أفراد.

لهذا فإذا رغبنا فى تشكيل مجتمع يخلو من هذه العيوب الناتجة عن الممارسة التسلطية للقوة، فإن من الضرورة أن نلتفت إلى الجوانب التى لا تشجع على انتشار هذا النمط من القوة. ولعل من أهم الوسائل المفيدة فى وقاية المجتمع من هذا الدافع هو الإنتباه لأساليب تنشئة الأطفال والإعتماد على وسائل الإعلام، ووسائل الثقافة والتعليم بحيث توجه جميعاً بطريقة تعين على الإستفادة من دافع استفادة يتطلبها الصالح العام.

الخلاصـــة

الدوافع هى العوامل المحركة للسلوك والمثيرة للنشاط العقلى والحركى بفضلها يمكن أن نفسر الإختلاط فى نشاط الكائن الحى من وقت إلى آخر، كما نفسر أوجه الخلاف بين مختلف الكائن بالسلوك المتباين فى الموقف الواحد. وبفضلها أيضاً نعرف لماذا يستمر الشخص ويثابر على نشاط معين فترات طويلة من الوقت.

وبعض الدوافع مصدرها حاجات عضوية كالعطش والجوع، والجنس وبعضها ذات مصدر إجتماعى أو شخصى. ويطلق على الدوافع ذات المصدر العضوى دوافع أولية. وهى عبارة عن محركات للسلوك مصدرها داخلى وتحدث بطريقة آليه. وجميع الدوافع العضوية يمكن تفسيرها بمبدأ التوازن الداخلى ومؤداه أن الكائن الحى لكى يحتفظ ببقائه وإستمراره يحتاج إلى عدد من العناصر الرئيسية الضرورية فى حالة ثبات وتوازن. ولهذا تنشأ الحاجة العضوية عندما يختل هذا التوازن. فتنقبض المعدة عندما تقل المواد الغذائية، ويجف الحلق عندما تنقص كمية الماء المطلوبة للجسم، ويختل الجسم عندما ينقص النوم، أو تتغير درجة الحرارة. ويتم الإنذار بإختلال التوازن الداخلى آلياً بفضل بعض أجهزة الضبط الأتوماتيكى فى المخ ومن أمثلتها الهيبوثلاموس.

وبالرغم من هذا فإن مبدأ التوازن الداخلى لايكفى وحده لتفسير بعض الجوانب المعقدة فى موضوع الدوافع العضوية. فالدوافع العضوية يمكن التقليل من الشعور بها، ويمكن إثارتها حتى دون وجود حاجة عضوية مما يدل على أنها لا تعمل بمعزل عن الخبرات الشخصية والإجتماعية والتعلم.

أما الدوافع الشخصية - الإجتماعية فمنها الدوافع الشخصية أى الدوافع التى يمكن للفرد إشباعها بشكل مستقل عن الآخرين، ومنها الدوافع الإجتماعية التى تطلب لإشباعها وجود الآخرين.

وبالرغم من أن الدوافع الشخصية الإجتماعية لا تكون جميعها مكتسبة، فإن الغالبية العظمى منها تكتسب بطرق منها: الإثابة والعقاب، وإثارة توقعات إيجابية بالإشباع (كالأمل فى النجاح)، أو توقعات سلبية كإثارة الخوف من الفشل لزيادة بعض الدوافع الشخصية كالإنجاز والإبداع. كذلك يمكن إكتساب الدوافع من خلال

ملاحظة النماذج والإقتداء بها، ومن خلال وضع متطلبات ومعايير واضحة لأداء عمل معين، فضلاً عن إثارة الإحساس بأهمية الدافع والإنفعال به.

وتفسر الدوافع الشخصية أوجه الإختلاف بين الأفراد فى الإستجابة للمواقف الواحد. والدوافع الشخصية متنوعة ومتباينة بتباين الأفراد لكن من الممكن النظر إليها - من خلال نظرية ماسلو - على أنها تتوزع على ستة مستويات متدرجة تبدأ بالحاجات ذات المستوى الأدنى حتى تصل إلى الحاجة العليا كتحقيق الذات. وكل منا قادر على تحقيق الذات وتحويل الإمكانيات الشخصية إلى واقع فعلى، لكن هذا لايمكن إلا بعد أن نكون قد أشبعنا عدداً آخر من الإحتياجات الضرورية الأدنى كالحاجات الفسيولوجية، والحاجة للأمان، والحب، واعتبار الذات.

أما الدوافع الإجتماعية فهى تتطلب فى عمومها وجود الآخرين - أو مساهمين من الخارج - لإشباعها ومن أمثلة الدوافع الإجتماعية: دافع الإنتماء، والقوة.

وتمثل الحاجة للقوة أحد الحاجات الإجتماعية الدافعة لبعض الأفراد للتأثير فى المحيطين بهم، والتغيير من اتجاهاتهم وقيمهم وسلوكهم. وكما أن للعملة وجهين، فإن لدافع القوة جانبين أيضاً. فهناك القوة التسلطية التى يكون هدفها الرئيسى الوصول إلى غاية شخصية من خلال المنافسة والتحدى وفرض التأثير على الآخرين بالقسر. وهناك القوة المروضة من أجل الصالح الإجتماعى والتى تدفع لإظهار الإهتمام بالآخرين، وبأهدافهم مع تقديم العون والتشجيع والتدعيم لهم.

الفصـــل الثالث عشر

الإنفعـال: تفاعـل الجسـم والنفس والعالم

(أ) مدخـــل:
- هل توجد إنفعـالات سيئة؟.

(ب) الأوجـه الثلاثـة للإنفعـال:
١ - الوجه العضوى العصبى: الجهاز الطرفى - الفص الجبهى الجهاز العصبى المستقل - الغدد الصماء.
٢ - الوجـه النفسي والخبرة الشخصية: - نظرية " دولارد " و" ميلر "- الفروق الفردية فى تفسير التغيرات الفسيولوجية الواحدة.
٣ - الوجـه العضلى وتعبيرات الوجه: الدراسات الحديثة " لبول اكمان " - الفروق الفــردية فى تشـكيل ملامــح الوجه – التموضع الإنفعالى فى عضلات الوجه - العضلات الوجهية والتغيرات الفسيولوجية الداخلية.. أيهما أدق؟ تعبيرات الوجه هل هى لغة عالمية؟.

(جـ) عندما تضطـرب الإنفعـالات:
العصاب والإنفعال: الوسـواس - القلق - المخاوف المرضية - الهيستيريا – الإكتئاب النفسـى.
سـمات الإضـطراب الإنفعالـى:
(أ) الشدة الإنفعاليــة.
(ب) الإســتمرار.
(جـ) قمــــع التعبير عن الانفعالات.

(د) الذكاء الوجداني: نافذة علي التوازن الانفعالي والاجتماعي

الفصل الثالث عشر
الإنفعـال: تفاعـل الجِسـم والنفس والعالم

(أ) مدخـــل:
من الصعب على المرء عندما ينظر لأنواع للسلوك الإنسانى المختلفة من أن يضع حداً فاصلاً ودقيقاً بين ما يتأثر منها بإنفعالاتنا وإتجاهاتنا الوجدانيـة، وما لا يتأثر. فالإنفعال يؤثر فى وظائف الجسم، ويؤثر فى أسلوب إدراكنا للعالم، وقدراتنا على التذكر، والتعلم، والتعامل مع الآخرين... أو ماشئنت من موضوعات تعرضنا لها أو سنتعرض لها فيما بعد.

وكما أن الإنفعـال يؤثر فى الوظائف النفسـية والجسمية، فإنه أيضاً يتأثر بها، فأسلوب تفكير الشخص، ومستوى ذكائـه مثلاً يؤثـران فى مدى ما يمكن أن يجنح إليه الشخص من تصرفات جامحـة وطائشـة تحت تأثير الإنفعـال. وبالمثل فقد تزداد الإنفعالات حدة بسبب إختلال الوظائف الجسمية الناجمـة عن الإستعدادات العصبية، أو إثارة بعض مراكز المخ، أو اختلال الإرازات الهرمونيـة لإحدى الغدد، أو نتيجة لتعاطى بعض العقاقير.

وبالرغم من ان حياة كل شخص لا تخلو من الإنفعال هنا أو هناك وبالرغم من أن بعض الإنفعـالات مفيد وضرورى للإنسـان فإن العجـز عن التحـم فى الإنفعـالات قد يؤدى إلى ضروب متنوعـة من الإضطرابات النفسية والعقليـة والجسـمية. ومن هنا تنبع أهمية دراسـة هذا الموضوع فى علم النفـس.

والإنفعالات تتفـاوت فيما بينـها، فبعضـها قوى شـديد القوة... تلاحظـة فى التعليقات العامـة التى ترد من بعض الأشخاص إثر المرور ببعض الخبرات الإنفعالية ومن أمثلتـها:

- حاولت ولم أستطع.
- لقد إنتابنى غضب جامـح.
- لقد وجد نفسى أتصرف كالمجنون الذى فقد عقلـه.
- لم أكن أدرى لغيظـى ماذا كنت أفعل.
- حاولت أن أترك الأمر يمضى بسلام ولكن إنفعالى بالموقف جعلنى لا أستطيع أن أقبل ماحدث...

وهكذا نجد أن الحالات الإنفعالية قد تكون من القوة بحيث تمنع الإنسان عن التفكير والتكيف السليمين.

والبعض الآخر من الإنفعالات هادئ يساعد الإنسان على التكيف لواقعه، وتكون بمثابة القوة الدافعة له على تنظيم سلوكه وتوجيهه وجهة إيجابية بناءة. ومن الأمثلة على ذلك انفعالات السرور والحب، أو غير ذلك من الإنفعالات الأخرى التى تساعد الإنسان على أن يعبئ طاقته ليبذل جهداً إضافياً، أو لكى يتغلب على خطر خارجى، أو لكى يصبح أكثر اندفاعاً لأداء عمل مفيد.

(ب) هل توجد انفعالات سيئة ؟

ولا يجب أن نفهم من ذلك أن هناك - انفعالات خيره وإنفعالات سيئة فالحقيقة أن الحكم على الإنفعالات يجب أن يقاس بنتائجها، والأهداف التى تقود اليها. وكل إنفعال بهذا المعنى قد يكون إيجابياً أو سلبياً. **فالخوف قد يكون إيجابياً عندما يعبى طاقة الشخص على التعامل مع الأخطار الخارجية المتوقعة. والغضب قد يتحول إلى فعل إيجابى عندما يساعد الشخص على التخلص من الإحباطات والضغوط الخارجية الحمقاء. والعدوان قد يتحول إلى طاقة دافعة للشخص فيتجه إلى الألعاب الرياضية أو المنافسة المفيدة. حتى الدوافع الإيجابية كالحب والسرور قد تكون لها أيضاً نتائج سلبية. فحب جماعة على حساب جماعة أخرى، أو إيثار فرد على فرد آخر يكون انفعالاً سلبياً لأنه يخلق بذور التعصب والتحيز. والسرور قد يكون له وجهه السلبى عندما يكون سروراً للمصائب التى تحل بالآخرين (٧٨، ٢٥٨).**

(جـ) الأوجه الثلاثة للإنفعال:

حتى الآن لم نعرف ماهو الإنفعال، لأن من الصعب فى الحقيقة أن نصل إلى تعريف يرضى عنه جميع المتخصصين فى هذا الميدان. وقد حاول العلماء أن يصلوا إلى تعريف ملائم، ولكن لم تكن المحاولات ناجحة. فالبعض يرى أن الإنفعال حالة من التوتر المصحوبة بتغيرات فسيولوجية، ولكن البعض الآخر يراه شعوراً وخبرة شخصية مستقلة عما يحدث فى الجوانب الفسيولوجية. ويعالج البعض الآخر الإنفعال على أنه حالة من الدوافع، ولكن البعض الآخر يشعر أن للإنفعال منطقاً خاصاً وخطة عمل مستقلة عن عمل الدوافع.



(شكل ١٠٨)

بعض الإنفعالات قد تظهر للوهلة الأولى على أنها سيئة كالعدوان، لكنها قد تتحول إلى طاقة دافعة للشخص فيتجه للفوز فى المنافسات المشروعة إجتماعيا، كما هو الحال بالنسبة للزنوج وتحويلهم لطاقتهم العدوانية نحو الملاكمة والألعاب الرياضية.

وهكذا نجد أن الخلاف كبير فى تعريف الإنفعال.. ولهذا فإننا نعتقد أن البدء بتقديم تعريف للإنفعال قد يكون بدءاً خاطئاً، وأن من الأفضل لهذا أن نقدم وصفاً للظواهر التى نطلق عليها فى عمومها: انفعالاً.

يمكن أن نميز فى أى حالة إنفعالية ثلاثة جوانب رئيسية متفاعلة، لا يثور أختلاف يذكر بين العلماء على وجودها. ولكن الخلاف يثور بينهم فى التركيز على قوة جانب دون الجوانب الأخرى، أو فى أسبقية حدوث جانب قبل حدوث الجوانب الأخرى. وظهور تلك الجوانب يتوقف على التغيرات التى تحدث للكائن الحى خلال الإنفعال والتى تأتى من مصادر مختلفة يمكن وصفها على النحو الآتى:

١ - الوجه المتعلق بالتغيرات العضوية والعصبية الداخلية.
٢ - الوجه النفسى والخبرة الشخصية.
٣ - الوجه العضلى والتعبيرى الظاهر.

١ - الوجـه العضوى العصـبى:

ما من إنفعـال إلا وتصاحبه أعراض وتغيرات جسمية فسيولوجية. بعض هذه التغيرات يرتبط ببناء الجهاز العصبى والمخ، وبعضها الآخر يرتبط بمستوى نشاط الغدد الصماء.

فقد بينا عند الحديث عن الأساس الفسيولوجى للسلوك أن فى المخ منطقة يطلق عليها اسم الجهاز الطرفى خلف الأنف تماماً (وتحتوى على أجزاء من اللحاء، والثلاموس، والهيبوثلاموس) فى هذه المنطقـة توجد أجزاء تختص بالإنفعـال. فمن الممكن أن تؤدى إثارة بعض أجزاء هذه المنطقة، أو ما قد يحدث فيها من تليف إلى حالات إنفعاليـة متنوعـة، مما جعل بعض الباحثين يعتقدون أن مـركز الإنفعـالات - خاصة الإنفعـالات البدائية - يستقر هناك فى هذه المنطقة (انظر الفصل الثالث).

ومن ناحية ثانيـة، توجد أجـزاء أخـرى من المخ ترتبط أيضاً بالإنفعـال فمثلاً تبين لنا من قبل أن جراحات المخ التى تقـوم على إستئصال بعض مناطق منه يؤدى إلى تغييرات إنفعاليـة فى السلوك. ولعل من أهم المناطـق التى تبين أنـها أكثر إرتباطاً بالإنفعال مايسمى بالفص الجبهى الذى يقع خلف العين مباشرة. فمن المعتقد أن وجـود هذا الفص يؤدى إلى إثـارة الجوانب العدوانية والعنف، والغضب، والهياج، ولهذا فإن استئصاله يقلل من نوبات العنف، والعدوان الشديد، ويحول المرضى إلى الوداعة والسلبية (٧٨، ٢٥٤). وعموماً فإن المواقع الإنفعالية تنتشر فى مناطق مختلفة من المخ، ولا يوجد للإنفعـال مركزاً واحداً محدداً، بل توجد مراكز متعددة ومتفاعلة (٧٨، ٢٥٤).

وهناك جزء كبير من الإنفعالات يرتبط بعمل الجهاز العصبى الذاتى أو المستقل بجزئيـة السمبثاوى والباراسمبثاوى، الذين تعارض وظيفـة كل ممنهما الآخر. فعلى حين يعمل الجزء السمبثاوى (الإستثارى) على إثارة الأعضاء المختلفة فى حالات الخطر - فتتسارع دقات القلب، وتنقبض الأوعيـة الدمويـة، وتنشط الغدد العرقيـة - فإن الجهاز الباراسمبثاوى (جهـاز التهدئـة والكف) يعمل على تخليص الجسم من الإستثارة الزائدة والعودة به إلى الحالة الطبيعيـة، وإلا أصاب الخلل وظائف البدن (كما يحدث فى حالات الإنفعال الدائمة).

ومن الملاحظ أن التغيرات الإنفعالية الداخلية التى تحدث بنشاط الوظيفة السمبثاوية تشمل قطاعاً متنوعاً من الاستجابات الداخلية التى يمكن قياسها بدقة (*) واستخدامها كمؤشرات على حدة بعض الحالات الانفعالية كالخوف أو القلق ومنها: سرعة نبضات القلب (انظر إطار شارح رقم ٢٥).

١. زيادة معدل التنفس وتلاحق الشهيق والزفير.
٢. انقباض حدقة العين أو اتساعها بحسب الحالة الإنفعالية.
٣. نقص إفراز الغدة اللعابية وجفاف الحلق والفم.
٤. ارتفاع ضغط الدم.
٥. إثارة المعدة مما يؤدى أحياناً للشعور بالغثيان أو القىء.
٦. زيادة إفراز الغدد الدرقية، فيتصبب العرق فى بعض الحالات الإنفعالية.
٧. انقباض الأوعية الدموية (وما يتبعه من شحوب الوجه كما فى حالة الخوف) أو تمددها (وما يتبعه من تصاعد الدم أو احتقان الوجه كما يحدث فى بعض حالات الغضب).

إطار شارح رقم (٢٥)

الحب ونبضات القلب والشيخ الرئيس

يمكن استخدام التغيرات العضوية التى تحدث بتأثير الجهاز السمبثاوى كمؤشر للحالة الإنفعالية غير الظاهرة. وقد أدرك الطبيب العربى العبقرى " ابن سينا " هذه الصلة كما فى القصة الآتية:

من طريف ما يروى عن ابن سينا أنه عندما قدم إلى جرجان متخفيا، كان أحد أقرباء أمير تلك الناحية مريضاً بمرض عجز الأطباء عن معرفته. فلما عرف أهل المريض بقدوم طبيب إلى ناحيتهم - وهم لم يعرفوا أنه " بن سينا " - دعوه إلى علاج فتاهم، ففحصه " بن سينا " ولكن لم يجد عنده مرضا. فطلب رجلا يعرف أسماء جميع المكنة فى تلك الناحية، فجئ له به. فلما جاء سأله أن يسرد عليه، وعلى مسمع من الفتى أسماء جميع الأمكنة فى تلك الناحية. فلما لفظ الرجل اسم مدينة معلومة وكان " ابن سينا " يجس نبض المريض - اضطرب نبض الفتى إضطرابا ظاهرا. عندئذ، طلب " ابن سينا" رجلا يعرف أسماء الأحياء والبيوت فى ذلك المكان عينه. فلما ذكر الرجل الثانى اسم حيى معروف، اضطرب نبض الفتى مرة ثانية. بعدئذ، طلب رجلاً آخر يعرف اسماء الأشخاص فى الحي المعين. وهكذا، عرف "بن سينا" أن الفتى مشغوف؛ ثم قال لأهله " ليس بابنكم مرض، ولكنه يحب فلانة بنت فلان، الساكنة فى الحى الفلانى من البلدة الفلانية (١٨).

(*) وذلك باستخدام بعض الأجهزة التى أعدت لقياس هذه التغيرات الفسيولوجية وبالتالى الاستدلال من هذه التغيرات على الحالة الإنفعالية للشخص. ومن أمثلتها جخهاز السيكوجلفانومتر الذى يقيس مقاومة الجلد لتوصيل تيار كهربائى خفيف. فإذا كان توصيل الجلد للتيار الكهربائى قوى وسريع فإن معنى ذلك أن هناك زيادة فى نشاط الغدد العرقية كعلامة على شدة الإنفعال.

وثمة مجموعة أخرى عضوية وتعمل بتناسق مع الجهاز العصبى، وتحكم جزءاً من انفعالاتنا ونعنى بها الغدد الصماء. فزيادة إفرازات الغدة الدربقية تؤدى إلى زيادة فى ضغط الدم وعدم الاستقرار الانفعالى والتوتر. وعندما تنبه الغدة الإدرينالية (بفعل الجهاز العصبى السمبثاوى) تفرز هرمونات تتحكم فى الاستجابات الانفعالية مثل تنظيم ضغط الدم، ودقات القلب، ومقاومة التعب العضلى. وهناك أيضاً الغدة النخامية التى يرتبط عملها بفعل الهيبوثلاموس (أحد أجزاء المخ المتوسط) والذى تدل التجارب على أن إثارته كهربائياً لدى الحيوانات يؤدى إلى زيادة فى الإنفعالات الجنسية فتزداد الرغبة الجنسية، وقة الإحساس بها (الفصل الثالث).

٢ - الوجه النفسى والخبرة:

صحيح أن التغيرات العضوية المصاحبة للإنفعال حقيقة لا شك فيها، لكن هل يعنى ذلك أنها تحدد نوع افنفعال الذى نشعر به؟ وهل يعنى ذلك أن الإنفعال ماهو إلا شعور آلى بهذه التغيرات ؟.

إن الإجابة بمختلف الاتجاه النظرى للباحث، فهناك نظرية معروفة باسم نظرية جيمس - لانج James-Lang ترى أن الإجابة هى " نعم " أى أن التغير الفسيولوجى هو الذى يحدد كنه الشعور الإنفعالى، وهو الذى يسبق الشعور أو الإحساس بالإنفعال. فنحن لا نرتعش ولا تتزايد دقات قلبنا، أو يشحب وجهنا، ويجب ريقنا لأننا خائفين بل نحن نشعر بالخوف نتيجة لهذه التغيرات التى تحدث أولاً وبشكل غريزى عندما نواجه موقفاً خطيراً (المرجع ١٤٦).

على أن هناك وجهة نظر أخرى تدحض هذه النظرية، وتبين أن الانفعال يتوقف على طريقة إدراك الشخص للمواقف، وتفسيره لها، وتوقعاته منها، ولهذا يرى دولارد وميلر Dollard & Miller (٧٩) أن استجاباتنا الانفعالية تعتبر استجابة للطريقة التى يدرك بها الشخص موقفاً معيناً وليس بالضرورة لخصائص موجودة فى الموقف ذاته. ومن الطريف أن هناك تجارب تثبت أن تغيرات عضوية - فسيولوجية تطرأ على الجهاز العبى عندما يطلب من الشخص أن يفكر فى موضوعات تثير بعض الانفعالات الجنسية أو العدوانية فينشط عمل الجهاز العصبى ويزداد، بينما ينخفض نشاطه ويتضاءل عندما كان يطلب من الشخص أن يفكر فى أنواع هادئة من النشاط والتخيلات (مرجع ٩)، وقد ثبت فى دراسة تجريبية أخرى

أنه يمكن إثارة المظاهر العضوية المصاحبة للخوف من خلال تخيل مواقف كريهة، أو ضارة في موقف معين (ص ٢٢٩). ومثل هذه الدراسات تبين إذن أن الشعور والخبرة، والاستعدادات الشخصية، وأساليب التفكير عوامل سابقة على التغيرات الفسيولوجية وليست لاحقة كما كانت نظرية جيمس - لانج توصى.

وهناك وجهة نظر ثالثة تقف موقفاً وسطاً تبين الطرفين السابقين ومؤداها أن التغيرات الفسيولوجية تخلق مستوى عاماً من القابلية للإستثارة الانفعالية أى أنها تحدد شدة الشعور بالإنفعال والاستثارة، ولكنها لا تستطيع ان تحدد نوع الإنفعال أو طبيعته. فالشعور بالسعادة، والسورو، والأسى والخوف يتحدد من خلال الخبرات الشخصية والطرق الإدراكية للشخص وأساليبه فى التفكير، وليس بفعل التغيرات العضوية (٩).

وقد قدم أصحاب هذه النظرية الخيرة أدلة تجريبية تثبت أن الأشخاص يفسرون التغيرات الفسيولوجية الواحدة (والتى أمكن إثارتها فى أحد التجارب من خلال حقن مركبات كيميائية تخلق إستثارة عامة فى الجهاز العصبى) تفسيرات مختلفة تؤدى إلى مشاعر وانفعالات متنوعة. بعبارة أخرى، فإن الإثارة الفسيولوجية العامة، والخبرة كلاهما مطلوب حتى تحدث الانفعالات (مرجع ٩). وقريب من هذه النظرة التمييز الذى قام به " هاريس " و " كاتكين " *Harris & Katkin* سنة ١٩٧٥ بين نوعين من الانفعالات: الانفعالات الأولية (والتى تتضمن الاستثارة الفزيولوجية)، والانفعالات الثانوية والتى لا تتطلب وجود استثارة فزيولوجية، إنما يرتبط ظهورها بما يحمله الموقف نفسه من تلميحات أو مدلولات خاصة (مرجع ٨٥).

(٣) الوجه العضلى من الإنفعال:

من الأمور التى يمكن أن نستدل منها على الحالة الانفعالية للشخص الملامح التعبيرية التى تبدو على الوجه وبقية أعضاء الجسم فأنت تنظر للواحد من أصدقائك أو معارفك فتستطيع أن تحكم بأنه " يبدو متجهما "، أو " يبدو ساهماً وحزيناً "،أو " يبدو متغيراً وليس كعادته ". فملامح الوجه، وحركات العضلات الخارجية تعتبر من أقوى العلامات الدالة على الحالة الانفعالية للشخص.

والحقيقة أن بحوث علماء النفس الفيزيولوجى منذ القرن التاسع عشر تبين أن جميع الناس تقريباً تستجيب للإنفعالات بتغيرات فى الملامح الظاهرة للوجه

والجبهة وزيادة فى الأنشطة العضلية كالتلويح باليدين، وعدم الأستقرار الحركى، وزيادة الحركات اللا إرادية.

وحديثاً استطاع " بول إكمان " Paul Ekman *(المرجعان ٨٤، ٨٥)* المشرف حالياً على معمل التفاعل البشرى بجامعة كاليفورنيا - سان فرانسيسكو أن يتخذ من تعبيرات الوجه منطلقاً لبناء نظرية طريفة عن الانفعالات تلقى فى الوقت الراهن اهتمام الباحثين فى ميادين علم النفس، ووظائف الأعضاء، وعلم الحيوان (٨٥). فقد أمكنه أن يبتكر عدداً من الأساليب للتوصل للتعبيرات المرتسمة على الوجه، وبالتالى للتعرف على نحو دقيق على نوع الانفعال المصاحب لها. ومن الطرق التى استخدمها طريقة تقوم على تدريب عدد من الأشخاص على التحكم فى مختلف أعضاء الوجه، كل عضلة بمفردها، أو مجموعة من العضلات معاً بهدف خلق تعبيرات معينة. ثم يمكن بعد ذلك تصوير هذه التعبيرات فوتوغرافياً، وأن تعرض على عينات من الناس لمعرفة الحالة الانفعالية التى توحى بها كل صورة.

وقد تبين من خلال هذا المنهج أنه بالإمكان التوصل إلى سبعة آلاف تعبير على الوجه.. بعضها يمكن تقدير الحالة الانفعالية التى تصاحبه بسهولة وذلك كالخوف، والإشمئزاز، والغضب، والدهشة، والسعادة... إلخ. لكن غالبية هذه التعبيرات لا ترتبط بحالات إنفعالية محددة. ففى حالات كثيرة قد تكون تعبيرات الوجه علامات تصاحب الرغبة فى التأكيد على موضوع الحوار أو الكلام مثلها فى ذلك مثل اللوازم الحركية التى تصاحب الحوار.

فالإرتفاع بحاجبى العينين مثلاً، أو تسبيلهما عادة ما تصاحب موضوع الحديث. فعندما يكون محتوى كلامك سهلاً، وإيجابياً، وخفيفاً فإن الحاجبين يرتفعان. وبالعكس يسبل الحاجبان، ويتجه النظر إلى أسفل عندما يكون موضوع الحديث صعباً أو سلبياً، أو ناقداً. ومن الطريف أيضاً أنك تجد أن نبرة الصوت سترتفع عندما يرتفع الحاجبان وتنخفض عندما يسبلا (مرجعان ٨٤، ٨٥).

أما إن كان يمكن لكل شخص أن يتحكم فى تعبيرات الوجه إرادياً فقد بينت بحوث "ايكمان" أن هناك فروقاً فردية واسعة فى ذلك. وأن من ينجح فى تشكيل تعبيرات الوجه يعتبر نسبة بسيطة من الناس وهؤلاء قد تكون لديهم مهارة أكبر على الخداع الانفعالى، والظهور بمظاهر تختلف عن الشعور الحقيقى وذلك كالممثلين وبعض الأشخاص ممن يستطيعون تشكيل انفعالاتهم بشكل متنوع.

وهناك مناطق من الوجـه تستخدم أكثر من المناطق الأخرى للتعبير عن حدة الانفعال فمثلاً تبين أن الجانب الأيسر من الوجـه أكثر استخداماً للتعبير عن الحدة الانفعاليـة في حالات الغضب، أو الدهشـة... إلخ. إلا في حالة الشعور بالسعادة فقد تبين أن التعبير عن السعادة لا يتموضع في منطقـة خاصة من الوجـه بل ينتشر على الوجـه كلـه.

وبالرغم من أن كثيراًمن تعبيرات الوجـوه لايمكن قراءة ما يحركها من انفعالات، فإن ما يرتبط منها بالتعبير عن انفعـالات معينـة يكون أكثر كشفاً للانفعـال من التغيرات الفسيولوجية الداخلية كدقـات القلب أو التنفس. ففي أحد التجـارب عرضت مجموعـة من الأفلام القصيرة التي يثير بعضها الخوف، أو الاشمئزاز، عرضت على مجموعة من الطالبـات. وخلال العرض كانت تقاس نبضات القلب، كذلك كان يتم تصوير الوجـه بكاميرات سينمائية معدة لذلك. وكان يتم بعد ذلك تحليل مختلف التعبيرات التي تظهر على الوجـه أثناء عرض المثيرات. فتبين أن عدد دقات القلب في الدقيقـة يرتفع ويظل ثابتاً (بغض النظر عن نوع المنبه الانفعالي) وكأن هناك انفعالاً واحداً. أما تحليل الوجـه فقد كشف عن تمايز وتنوع في التعبيرات من منبه إلى آخر. كما تبين أن تعبيرات الوجـه تتغير عند عرض المنبه الواحد (المخيف) تعبيرات سريعة من الخوف إلى الاشمئزاز إلى الشعور بالمباغتـة أو الدهشـة. مما يدل على تنوع التعبير الانفعالي في الموقف الواحد وهو ما تعجز التغيرات الداخلية (كنبضات القلب) عن كشفه.

تعبيرات الوجـه.. هل هي لغة عالميـة ؟

افترض " تشـارلز داروين " (عن: ٨٥) واضع نظرية النشوء والارتقاء أن تعبيرات الوجـه في الإنسان والحيوان تحددها جوانب عضويـة وتخضع للوراثـة إلى حد بعيد. بعبـارة أخرى، فإن التعبير الانفعالي يظهر على الوجـــه بصورة متماثلـة لدى الإنسان والحيوان. وإذاكانت هذه النظرية صحيحـة، فإن من المتوقع أن نجد أن المجتمعات الإنسانية تعبر عن الانفعـالات المختلفـة بوجـه واحـد. ويبدو أن هذا صحيح - على الأقل - فيما يتعلق بعدد من الانفعالات الرئيسـية.

ففي إحدى الدراسات (٨٤) عرضت مجموعات من الوجـوه المعبرة عن حالات انفعالية معينة على جماهير من الطلاب والناس من فئات مهنيـة مختلفة في ست حضارات هي: اليابان، البرازيل، شيلي، الأرجنتين، والولايات المتحدة

الأمريكية طلب منهم جميعاً ان يصفوا الحالة الانفعالية المصاحبة لكل صورة فتبين أن هناك تقارباً كبيراً فى الأحكام خاصة بالنسبة لستة انفعالات هى السعادة، والخوف، والدهشة، والغضب، والاشمئزاز، والحزن. وقد كانت النسب على النحو المبين فى الجدول الآتي (عن: ٨٤، ٨٥).

جدول (٢)
النسبة المئوية للأحكام الانفعالية فى حضارات مختلفة

	الحزن	الإشمئزاز (قرف)	غضب	دهشة	خوف	سعادة
اليابان %	٧٤	٨٢	٦٣	٨٧	٧١	٨٧
البرازيل	٨٢	٨٦	٨٢	٨٢	٧٧	٩٧
شيلى	٩٠	٨٥	٧٦	٨٨	٧٨	٩٠
الأرجنتين	٨٥	٧٩	٧٢	٩٣	٦٨	٩٤
الولايات المتحدة	٧٣	٨٢	٦٩	٩١	٨٨	٩٧

وتؤكد النتائج فى الجدول السابق أن أحكام الأفراد فى الحضارات المختلفة على تعبيرات الوجه وما يرتبط بها من حالة انفعالية تكاد تتطابق، ويبدو أن ما افترضه داروين منذ أكثر من مائة سنة أمر صحيح، على الأقل بالنسبة للإنفعالات الستة السابقة. وإذا كانت الأحكام على الوجه بهذه الدقة، فإن معنى هذا أن الوجه يتشكل بطريقة متماثلة فى الحضارات والمجتمعات الانسانية المختلفة عندما نكون بصدد التعبير القوى عن الانفعال ،كما تصور لك اللقطات الآتية فى الإطار الشارح (٢٥).

على أن هناك فروقاً حضارية فى القواعد الخاصة بكل مجتمع فى إظهار الانفعال: ففى مجتمعاتنا العربية لا نسمح للرجل أن يظهر حزنه الشديد فى المواقف الحزينة كما نسمح للمرأة. ونحن نتسامح عندما يعبر الأطفال عن فرحهم وسرورهم بشتى التعبيرات القوية لكننا نتوقع من الراشد ضبطاً أقوى. ولو أن تعبيرات

الوجـه فى حالـة السماح بالتعبير عن الانفعال ستكون متقاربة بين الأشخاص فى نفس الحضارة وبين الآخرين في الحضارات المختلفة.



(شكل ١٠٨)

بين العلماء أنه يمكن الاستدلال على نوع الانفعال من خلال النظر إلى الملامح التعبيرية للوجه. وقد نجح البحث العلمى فى تحديد مناطق معينة من الوجه ترتبط بالتعبير عن انفعال معين، فالجانب الأيسر من الوجه يستخدم للتعبير عن الغضب والدهشة. لكن تبين أن التعبير عن السعادة والسرور لا يتموضع فى منطقة خاصة أو جانب واحد من الوجه بل ينتشر على الوجه كله.

إطـار شـارح رقم (٢٧)

الوجـه والإنفعـال

فى بيئاتنا العربيـة عندما نشعر بالغيظ من أحد، أو عندما نريد أن نخجل شخصاً ما من تصرفات سيئة صدرت منه، فإننا نقول له: هل لك وجـه أن تقابلنى. معنى هذا أننا نريد أن نبين له أنه إنسان لا يخجل ولا يشعر بأخطائـه. وفى ذلك إدراك معين من الناس فى بيئتنـا لربط الإنفعـال بالوجـه. والحقيقـة أن فى هذا صدق كبير مع فارق واحد أن الدراسـات الحديثـة بينت أن الإنسان قد لايشعر على الإطلاق بأى مشـاعر بدون مشـاركة الوجـه وما يرتسم عليـه من تعبيرات فـى ذلك.

الوجـه الإنسانى جهاز مثير يتكون من ٤٤ عضلة منفصلة، أربعة منها معدة للمضغ، والـ ٤٠ الباقية خاصة بالتعـبيرات الوجهيـة. والوجـه البشرى بهذا الرقم الكبير من العضلات يتفـوق على كل الأجناس.

لماذا أدتنا الطبيعة بهذا القدر الهائل من أدوات التعبير فى الوجـه؟ تتمثل أحد الفوائد الرئيسية لذلك فى **تحقيق التواصل بالآخرين** من خلال تعبيرات الوجه أى توصيل مشاعرنا للآخرين حباً أو عقباً، تقبلاً أو كراهية وبالتالى تحقيق التوافق الاجتماعى الذى قد لايتحقق دون هذه الرسائل.

ومن جهة اخرى تمكننا التعبيرات الوجيهة من **اختبار حالتنا الانفعالية ذاتها**، ولهذا فبدون هذه التعبيرات قد لا نشعر بالإنفعال.

إطار شارح رقم (٣٦)

الوجه لغة عالمية



طلب من هؤلاء الأشخاص الاربعة فى نيوغينيا أن يعبروا عن مظاهر القرف، والغضب، والحزن والسعادة (أو السرور) فجاءت تعبيراتهم على النحو المبين،وهى قريبة فى عمومها من تعبيرنا عن هذه المشاعر وتعبير غالبية الشعوب (٥) كذلك لا يختلف التعبير عن السرور فى المجتمعات الأفريقية أو العربية أو الأوروبية كما تمثل الأشكال المجاورة.



(د) عندما تضطرب الانفعالات

لا بأس أن يكون هناك انفعال فى وجه الخطر طالما أنه يعبئ طاقتنا على مقاومة الخطر وقت ظهوره، أو الاعداد لمواجهته فى المستقبل. فتلك وظيفة تكيفية لا بأس بها.

ولا بأس أيضا أن تنطلق انفعالاتنا بشدة مابين الحين والاخر. فهده الحريه فى التعبير عن الانفعال غالباً ما تعود على الشخص بزيادة فى الدوافع، وبمقدرة أكبر على التكيف الاجتماعى والإحساس بلذة الحياة.

إن الحيـاة فى عمومهـا قد تصبح مكاناً كئيباً وموحشـاً، ويصبح نشـاطنا فيها غير مجدى وممـل إن خلت من الإنفعـال.

لكن فى حـالات كـثيرة قد تتحـول الانفعـالات إلى مصـدر من مصـادر الإضطراب فـى الحيـاة النفسـية والاجتماعيـة للفرد بل إن الوظائف العضـوية قد تتأثر تأثـراً بالـغاً فى بعض الحالات الانفعاليـة.

العصـاب والانفعـال:

ومن المعلوم أن هناك طائفـة كبرى من الاضطرابات النفسية يرتبط ظهورها باضطراب الانفعال، ونعنى بذلك ما يسمى بمرض العصاب: فالعصابى شخص يفقد الانفعال لديـه وظيفتـه التكيفيـة ويصبح مصدراً من مصادر التعاسـة والشـقاء. حياة العصابى تتميز بسـهولة الإنفعـــال وشدتـه، واسـتمراره. ولهذا تسيطر عليه المخـاو الشـديدة، وتوقع الشر حتى عندما لايكون هناك مصـدراً للخوف أو الشـر. ويتفـاوت الإضطراب العصابى ويمتد ليشمل تلك الحالات التى تتراوح من مشاعر التعاسـة والملـل إلى الحالات الانفعاليـة الحـادة التى تصبغ حياة الإنسـان بالتهديد الداخلـى الدائـم، والمعـاناة من التغيرات العضـوية الشـديدة، واضطرابات أســـاليب التفاعل الاجتماعى البناء بالآخـرين.

والعصاب ينقسم إلى أنواع محددة بحسب نوع الاضطراب الانفعالى المسيطر على الشخص، ويتضمن: القلق، والمخاوف المرضية (الخواف)، والهيسـتيريا، والاكتئاب. وهناك أيضاً الوسـواس والأفعال القهريـة. وهى عبارة عن أفكار، أو أفعـال أو طقوس لا يملك الشخص إلا أن يفعلهـا منهـا غسـل اليد مئات المرات، وعد الأشـياء التافهـة كمصـابيح الإضاءة، والسيارات، ودرجات السلم. ورغم أن بعض الوسـاوس فى صورها الحقيقيـة أحداث عاديـة قد تكون مفيـدة (كالتأكد مثلاً من غلق صنبورالمياه، أو مارجعة موقد البوتاجاز قبل النوم) إلا أنها فى الحالات الشديدة غالباً ما قد تشل المريض عن القيام بوظائفه اليومية بنجاح. وتأخذ بعض الوساوس شكل افكار ثابتة، أو صور ذهنية يصعب على الشخص التخلص منها. وقد تكون مقبولة إن كانت تساعدنا على التذكر أو الحذر، ولكنها غالباً ما تفقد لدى العصابى طابعها التكيفى وتحيل حياته إلى ضرب من التعاسة والخوف والمحظورات.



(شكل ١٠٩)

تنشأ أنواع كثيرة من الاضطرابات النفسية نتيجة لخبرات انفعالية حادة. وقد تنبه الأدباء والفنانون لهذه الحقيقة وصورها شكسبير فى إحدى مسرحياته المعروفة " الليدى ماكبث " التى تآمرت على قتل زوجها. فقد تطورت لديها بعد ذلك اضطرابات نفسية منها تكرار غسل اليد بطريقة قهرية كرغبة فى التخلص من الشعور بالإثم الشديد بمحاولة إزالة دماء الزوج الصريع من يديها الأثمتين. والصورة العليا تمثل إحدى المشاهد المسرحية لليدى ماكبث وهى تدعك يديها بشكل قهرى للتخلص من دم الزوج. وتمثل هذه الأفعال القهرية نموذجاً واضحاً لإحدى الإضطرابات المعروفة باسم " العصاب القهرى "

أما القلق فهو أكثر الاضطرابات الانفعالية الشائعة، ولو أنه يعتبر سمة رئيسية فى معظم الاضطرابات، نجده تنبين الأسوياء فى المواقف المتأزمة، كما نجده مصاحباً لكل الاضطرابات النفسية والعقلية الأخرى.

والقلق مثله مثل أى انفعال آخر قد يكون إيجابياً لأنه يساعد على الدفع، والتعلم، واستباق حدوث الخطر، وبالتالى الأعداد المناسب له. وهو إيجابى طالما أنه تحت سيطرتنا، وقدرتنا الضابطة. لكنه قد يتفجر أحيانا، ويتحول إلى عصاب شامل. والقلق المرضى يأخذ عادة شكل الانفعال الشديد والخوف من مواقف اجتماعية، أو أشخاص أو أشياء لا تستدعى بالضرورة هذا الخوف. وهو يبعث فى الحالات الشديدة على التمزق، والخوف، وإلى شلل فى القدرة على التفاعل الاجتماعى والتكيف البناء. ومن السهل أن تعرف إن كانت حياتك تتميز بالقلق وذلك بالنظر إلى بعض المظاهر الفسيولوجية مثل تسارع دقات القلب، واضطراب

الهضم، وتقلصات البطن والإسهال، والدوار، والعرق البارد، وبرودة الأطراف، وشحوب الوجه.. فكلها من علامات القلق الشديد.

وقريب منه ما يسمى بالمخاوف المرضية (الفوبيا) وهى تأخذ من الناحية العضوية نفس الشكل ونفس الأعراض، لهذا نجد أن كثيراً من الأطباء النفسيين يعتبرون الفوبيا جزءاً من القلق لكن الخوف فيها ينشأ مرتبطاً ببعض الموضوعات أو الأشخاص أو المواقف المحددة (بينما يكون الخوف فى حالات القلق مجهول المصدر). والمخاوف المرضية تنشأ كأستجابة انفعالية مبالغ فيها لموضوعات محددة.. فهناك الخوف المرضى من الأماكن المغلقة أو المتسعة أو الخوف المرضى من بعض الحيوانات الفرانية أو الزاحفة، أو خوف من مواقف اجتماعية. وتعتبر مواجهة الناس والحديث أمامهم، والرفض والنقد، والحوار مع الجنس الآخر، والوحدة، والأماكن المرتفعة، والظلام، والدم، والموت... ضمن الأشياء التى كثيراً ما تكون موضوعاً للخوف المرضى.

أما الهيستيريا فهى تأخذ شكل شكاوى جسمية لا اساس فعلى لها يمكن للطبيب علاجه. دافعها الرئيسى هو الهروب من مصادر القلق والخوف، بالإستجابة اللاواعية بالمرض الجسمى والضعف كالشخص الذى تصيبه العنة الجنسية يوم زفافه أو الشخص الذى تتملكه آلام الظهر عند أول يوم يستلم فيه عملاً جديداً، أو الشخص الذى يشعر بالصداع، والغثيان وربما القيئ عندما يكون على وشك اداء شئ مهم كالامتحان، ولا شك أن الهروب من الأشياء بالتظاهر بالمرضمن أحد الأعراض الشائعة لدى الأطفال إن لقى ذلك استجابة وتشجيعاً من الآباء والأمهات، فإن هذا الأسلوب غالباً ما يتحول إلى نمط دائم من أنماط الشخصية عندما تواجهها الصعوبات والتحديات. وعندئذ تكون الأعراض الهيستيرية كبديل غث، وغير ناضج، وغير ذكى للمواجهة التكيفية للحياة ومشكلاتها. والاستجابة الهيستيرية تحدث دون تحكم المريض أو وعيه.

فالفرد المصاب بالعمى أو الصمم، أو الشلل الهيستيرى غالباً ما يكون بالفعل عاجزاً عن الرؤية، أو السمع، أو الحركة، ولو أن السبب يضرب بجذوره فى شروط نفسية اجتماعية دون أن يكون هناك اختلال عضوى فى مراكز الإبصار أو السمع، أو الحركة. والهيستيريا لهذا - غالباً - ما تخدم هدفاً ثانوياً، فهى تساعد الشخص على تجنب المشكلات، وتجعله مركزاً للإهتمام والرعاية، وتبعده عن التفكير فى المصادر الحقيقة للقلق والإحباط فى العالم الخارجى. لهذا تكون إزالة الأعراض الهيستيرية مصحوبة بظهور القلق فى بعض الحالات.

أما الشكل الانفعالى الغالب فى حالات الاكتئاب فهو الحزن الشديد. والحزن استجابة إنسانية مقبولة فما من أحد إلا وانتابه الخوف والأسى إثر فقدان إنسان أو مكان عزيز على النفس. لكن مثل هذا الشعور نجده يسيطر على بعض الأشخاص بصورة أقوى أو أطول من المعتاد، لهذا نسمى هؤلاء الأشخاص باسم المكتئبين. ويكون الاكتئاب مصحوباً فى كثير من الأحيان بالقلق، واليأس، والأرق ومشاعر الذنب المبالغ فيها، وفقدان الشهية، والبكاء المتكرر، وانعدام الثقة بالنفس، والتأنيب المستمر للذات. ولعلك تلاحظ - أن الاكتئاب كالقلق يمثل استجابة انفعالية مبالغ فيها، لكنه بعكس القلق الذى يتجه إلى الأمام ويتعلق بمخاوف المستقبل وأخطاره، نجد أن المكتئب يتجه إلى الماضى ويبحث عن الحزن على ما فات.

(هـ) خصائص الانفعالات المضطربة:

من هذا قد تلاحظ أن الاضطراب الانفعالى يأخذ سمات محددة يمكن لنا تلخيصها على النحو التالى: -

(أ) الشدة الانفعالية:

فعندما تشتد بعض الانفعالات عن الحد المطلوب للتكيف والدفع المتعقل للحياة. تصطبغ الحياة بالإضطراب. ويأخذ هذا الاضطراب الشكل الذى يتناسب مع نوع الانفعال المسيطر. فاشتداد الخوف يرتبط بالقلق والمخاوف المرضية؛ واشتداد الحزن هو الذى يميز الاكتئاب. واشتداد الحاجة للحب والاهتمام يساهم فيما يبدو فى تشكيل الاضطرابات الهيستيرية.

(ب) الاستمرار:

فاستمرار الحالة الانفعالية الشديدة، وبقائها مدة أطول مما يتطلبه الموقف يؤدى إلى حالات من التوتر الدائم الذى تظهر آثاره فى شكل اختلال فى الوظائف الجسمية، والعلاقات الاجتماعية. وهناك طائفة من الاضطرابات تسمى بالإضطرابات السيكوسوماتية، تحظى فى الوقت الراهن بأهتمام الأطباء النفسيين تبين أن طول التعرض لمواقف انفعالية كالقلق والصراع، والخوف تؤدى إلى إصابة وظائف الجسم بالخلل ومن أمثلة الاضطرابات السيكوسوماتية: الربو، والقرحة، وضغط الدم، وأمراض سوء الهضم، والقولون، والأرتكاريا، وأمراض

الحساسية، فإذا استمرت حالات التوتر الانفعالى الشديد فترة طويلة، فإن الخلل والاضطراب يلحقان بوظائف البدن والوظائف النفسية على السواء.

(جـ) القمع الشديد للتعبير عن الانفعالات (أو إحباط الانفعالات):

فلقد أشرنا إلى أن السماح للانفعالات بأن تأخذ طريقها فى حرية قد لا يؤدى إلى أى ضرر. لكن القمع الشديد ومنع الانفعالات من الظهور لايقلا خطراً عن الاستمرار فى التعبير الشديد عن الانفعال، من حيث أنه يؤدى إلى أنواع مختلفة من الاضطراب. ويبدو أن الاضطراب فى حالة العصاب الوسواسى القهرى، وبعض الحالات السيكوسوماتية (أى الاضطرابات التى تصيب وظائف البدن نتيجة عوامل نفسية) يعتبر من الاضطرابات الناتجة عن القمع الشديد فى التعبير عن الانفعال. ولهذا نجد أن المصابين بالوسواس يبدون ظاهرياً بالهدوء والضبط الانفعالى وغير قادرين على إظهار انفعالات قوية فى المواقف المختلفة، ونتيجة لهذا تتسرب انفعالاتهم فى أشكال أخرى من الأفعال أو الطقوس اللا إرادية القهرية.

الذكاء الوجداني[1]
نافذة علي التوازن النفسي والاجتماعي

لعلك تذكر أننا ذكرنا في الفصل التاسع أن فرص الإنسان الذكي والمتميز بالقدرات العقلية المرتفعة والمتنوعة تتسع أمامه للنجاح والتفوق والفوز والسيطرة. لكن هناك دراسات معاصرة أثبتت أن النجاح لا يكون دائما نتيجة بديهية لارتفاع نسبة الذكاء العقلي بالشكل الذي تحدثنا عنه من قبل. كما أن نسبة الذكاء وحدها وما تتمتع به من قدرات عقلية لا تكفي لتحقيق النجاح. ولهذا نجد "دين سيمينتون Simenton وبعد دراسات كثيرة عن الأشخاص الناجحين في كافة مجالات الحياة - ينتهي إلي نتيجة محددة وهي أن لا توجد علاقة بين درجة الذكاء وحدها والنجاح. ،إنما لابد أن تكون مع الذكاء جوانب أخري ونسبة ذكاء من نوع آخر يسميها "جولمان Golman" الذكاء الوجداني.

ولكي يتحقق "جولمان" من هذه الفكرة أجري عددا كبيرا من البحوث علي الطلاب الجامعيين- في الجامعات الأمريكية المشهورة بما فيها جامعة "هارفارد"- من ذوي القدرات العقلية المرتفعة والذين تمتعوا بدرجات عالية في مقاييس الذكاء، فماذا اكتشف؟

---

[1] **Emotional Intelligence (EQ)**

وجد "جولمان" بمتابعة المسيرة العملية لهؤلاء الطلاب المرتفعين في نسبة الذكاء والقدرات العقلية ومستوي التعليم، أنهم لم يتفوقوا علي زملائهم ممن حصلوا علي أقل الدرجات فيما يتعلق بالمستوى الإنتاجي والمراكز العملية والمرتبات الوظيفية. ليس هذا فحسب، بل لم يجد ما يدل علي رضاهم عما حققوه في حياتهم. فقد ذكروا أنهم لم يحققوا ما يشبع آمالهم في حياة أفضل أو أسعد مع أصدقائهم أو أسرهم، أو في علاقاتهم الوجدانية. بعبارة أخري، توصل "جولمان" ألي نتيجة مؤداها أن الذكاء الأكاديمي لا يعد المرء لما يجري في الحياة بعد التخرج، وأن ارتفاع مستوى الذكاء لا يضمن الرفاهية أو النجاح المهني أو المركز المتميز و الرضا والسعادة في الحياة. ومن هذه النتيجة انطلق إلي اكتشاف أهمية الذكاء الوجداني.

ما الذكاء الوجداني؟

أنظر للأسئلة الآتية واجب عن كل سؤال منها بالموافقة إذا كنت تعتقد انك كذلك أو بالرفض إن كنت تعتقد أن العبارة لا تنطبق عليك:

- أشعر أحيانا بالضيق، بدون أن أعرف السبب في ذلك.
- بعض الأشخاص يثيرون استيائي، مهما حاولت أن أبدو غير مهتم بهم.
- كل شخص يعاني من بعض المشاكل في حياته، ولكن مشكلاتي النفسية أضخم من أي شخص آخر.
- عندما تواجهني مشكلة، تكون دائما نتيجة لفشلي وخيبتي وغبائي.
- لا أشعر بالراحة في المواقف التي تحتاج للتعبير عن إظهار المشاعر الطيبة والمودة والحب.
- عندما أقرر تحقيق هدف معين، أجد كثير من العقبات التي تحول بيني وبين الوصول لأهدافي.
- أشعر بالملل
- أشعر بالتعاسة لأسباب لا أعرفها.
- أحتاج دائما لتأييد الناس حتى أرضى عن أي عمل أفعله.
- أحتاج لقوة دفع خارجية لممارسة أعمالي بنجاح.

إذا كانت إجاباتك عن الأسئلة السابقة أو أمثالها بالإيجاب فمعني ذلك أنك تفتقر للذكاء الوجداني، أي أنك من النوع الذي تسيطر عليه التقلبات الانفعالية، والاستغراق في القلق، والاكتئاب النفسي. وأنك تجد صعوبة في تكوين علاقات

مستقرة ودافئة بالآخرين. كما يعني أنك لا تشعر بالرضا عن نفسك وعن الآخرين وعن المجتمع الذي تعيش فيه. بعبارة أخري فإن فرصك للنجاح والتفوق والسعادة محدودة بالمقارنة بالشخص الآخر الذي يتمتع بعكس هذه المشاعر، أي ذلك الذي يتسم بقدرة عالية من الذكاء الوجداني. فما هو الذكاء الوجداني؟

الذكاء الوجداني مفهوم يشير إلي توافر مجموعة من السمات أو الصفات الشخصية التي تتعلق بوجود مهارات اجتماعية ووجدانية تمكن الشخص من تفهم حالته النفسية وتفهم مشاعر و انفعالات الآخرين، **ومن ثم يكون أكثر قدرة علي ترشيد حياته النفسية والاجتماعية انطلاقا من هذه المجموعة من السمات. وأمكن لعلماء النفس أن يضعوا أسماء ومفاهيم تصف أهم الخصائص التي تصف الأشخاص من ذوى الدرجات العالية من الذكاء الوجداني، فالشخص الذي يتسم بدرجة عالية من الذكاء الوجداني، يتصف بقدرات ومهارات تمكنه من أن:**

- **يكون أصدقاء ويحافظ عليهم.**
- **يتعاطف مع الآخرين خاصة في أوقات ضيقهم.**
- **يتحكم في الانفعالات والتقلبات الوجدانية.**
- **يعبر عن المشاعر والأحاسيس بسهولة.**
- **يتفهم المشكلات بين الأشخاص و يحل الخلافات بينهم بيسر.**
- **يحترم الآخرين ويقدرهم.**
- **يظهر درجة عالية من الود والمودة.**
- **يحصل علي حب واحترام الآخرين.**
- **يتوحد بالآخرين وينظر للمشكلات من وجهات نظرهم.**
- **يميل للاستقلال في الرأي والحكم وفهم الأمور.**
- **يتكيف للمواقف الاجتماعية الجديدة**
- **يواجه المواقف الصعبة بثقة**
- **يشعر بالراحة في المواقف الحميمة**
- **يستطيع أن يتصدى للأخطاء والامتهان الخارجي.**

إذن فأنت تلاحظ أن الذكاء الوجداني من المفاهيم الهامة والتي تتكون من عدد من السمات التي تمكننا من التحكم في تقلباتنا الانفعالية، وتوظيف قدراتنا علي المشاعر والوجدان من أجل الصالح الفردي والاجتماعي. ومن ثم تتسع الفرص أمام هذا النوع من الأشخاص للنجاح والتفوق، وتكوين علاقات إنسانية فعالة بالآخرين. ولك أن تتوقع ما تستطيع تحقيقه في الحياة من فوز وتفوق إذا كنت تملك قدر ا مرتفعا من

الذكاء الوجداني بالإضافة للذكاء العقلي الذي يرتبط بوضوح التفكير، والفهم وحل المشكلات وغيرها من المهارات الفكرية والذهنية التي تقيسها مقاييس الذكاء التقليدية مثل مقياس "وكسلر بلفيو" أو غيره.

ومنذ صدور كتاب "جولمان" عن الذكاء الوجداني في عام ١٩٩٥،(أنظر المرجع رقم: ٢٥) أصبح هذا المفهوم من أكثر المفاهيم رواجا في علم النفس، حتى أن مجلة التايم الأمريكية أعلنت عن هذا الكتاب على غلافها الخارجي لتعطيه شيوعا هائلا بين المثقفين، و مجالات التربية والإدارة. وقد ذكر الرئيس السابق "كلينتون" عندما سأل عن أهم الكتب التي أثرت فيه أن كتاب الذكاء الوجداني كان من أهم الكتب التي أثارت تشوقه واهتمامه وأفاد منه بكثرة في حياته.

ولعل من أهم جوانب التطور إثارة في موضوع الذكاء الوجداني، ما يتعلق بتدريبه وزيادته في السلوك. فالذكاء الوجداني بعكس الذكاء العقلي لا يخضع للوراثة ويمكن اكتسابه. وقد كشفت بحوث العلماء في هذا الصدد أن الذكاء الوجداني خاصية أو مجموعة من الخصائص يمكن تدريبها وتنميتها. وأود أن أحيل القارئ المهتم بهذا الموضوع لكتاب آخر بعنوان " كيف تنشئ طفلا بذكاء وجداني مرتفع؟ دليل الآباء للذكاء الوجداني"، الذي صدر في عام ١٩٩٧. وفي هذا الكتاب كشف مؤلفه "لورنس شابيرو "Lawrance Shapiro عن كثير من الأساليب التي تساعد على تكوين معدل عالي من الذكاء الوجداني، كما سجل فيه مجموعة كبيرة من البحوث التي كشفت عن النتائج الإيجابية الهائلة التي يمكن أن يجنيها الأطفال عندما تتاح لهم فرص التدريب الملائمة لزيادة الذكاء الوجداني بما فيها: تكوين المشاعر الطيبة، والتعاطف، ومواجهة الأزمات بهدوء، وحل الخلافات خاصة تلك التي تثور عندما نواجه مختلف التأثيرات السلبية لبيئة اجتماعية تعوق قدراتنا على النمو السليم والصحة النفسية.

الخلاصــة

لا تخلو حياة أي شخص من الانفعال والمشاعر العاطفية، والتي يكون بعضها مفيد ومطلوب للصحة النفسية، وبعضها يؤدى إلى أنواع مختلفة من الاضطراب النفسي والعقلي. ولا يوجد- بالرغم من أهمية هذا الموضوع- اتفاق عما هو الانفعال ولهذا عالجناه بصفته مفهوم يشير إلى التغير في جوانب ثلاثة هي -:

- الناحية العضوية- العصبية وهنا تبين لنا دراسات علم وظائف الأعضاء أن الانفعال ما هو إلا ترجمة للأعراض والتغيرات الجسمية الفسيولوجية الموجودة في بعض مناطق المخ كالجهاز الطرفى، والفص الجبهي، والبعض الآخر من شأن الجهاز العصبي المستقل بجزئيه السمبثاوى والباراسمبثاوى .

- الناحية النفسية أو الخبرة الخاصة، التي ترى أن الاستجابة الانفعالية تعبر لا عن التغير الفسيولوجى بل على الطريقة التي ندرك بها هذا التغير وعلى طريقة إدراك المواقف المعينة المرتبطة بإثارة الانفعال.

- الناحية العضلية أو تعبيرات الوجه. فنحن نستجيب انفعالنا بتغيرات في الملامح الظاهرة للوجه والجبهة وزيادة في نشاط العضلات الأخرى كالتلويح باليد، وعدم الاستقرار الحركي .

وقد تتحول في حالات كثيرة إلى مصدر من مصادر الاضطراب في الحياة النفسية والاجتماعية للفرد. بل إن الوظائف العضوية تتأثر أحياناً تأثراً بالغاً نتيجة للانفعال. ويعتبر العصاب من الاضطرابات النفسية المرتبطة باضطراب الانفعالات. ومن الأمثلة على العصاب: القلق، والمخاوف المرضية، والهيستيريا، والاكتئاب، والوساوس القهرية. وقد بينا مظاهر الاضطراب الانفعالي في كل منها.

ويحدث الاضطراب الانفعالي نتيجة لثلاث سمات منها: الشدة في الانفعالات، والاستمرار في حالة انفعالية قوية لمدة طويلة، والقمع الشديد للتعبير الانفعالي .

أما فيما عدا ذلك فإن الانفعال قد يكون وظيفة تكيفية ودلالة على التكامل النفسي والوجداني وطريقا مأمونا للنجاح في الحياة والبروز والتفوق والسعادة. ولهذا ختمنا هذا الفصل بأهمية التمتع بدرجة عالية من الذكاء الوجداني، الذي يحتل أهمية كبيرة في البحوث المعاصرة في علم النفس بسبب ما يشتمل عليه من خصائص إيجابية ومهارات تشمل التعاطف، والتحكم في التقلبات الانفعالية، والنضوج العاطفي والوجداني في علاقاتنا بالآخرين.

الفصل الرابع عشر
معالم الشخصية الإنسانية ونماذج بشرية

(أ) التميز والاتساق والاستقرار فى الخصائص الفردية:

(ب) الشخصية بين التنوع والتحديد (بناء الشخصية):
١ - الأنماط القديمة.
٢ - السمة وما تنطوى تحتها من استجابات نوعية:
- معنى السمة وخصائصها - السمة والصفات العادية -السمة والاتساق - التوزيع النسبى للسمة فى أفراد المجتمع – قابلية السمة للتقدير والقياس - عمومية السمة.
٣ - البعد كمجموعة من السمات المترابطة.
- كيف تختصر السمات إلى أبعاد - منهج التحليل العاملى.

(جـ) الشخصية قياسها ومقاييسها:
١ - قياس سمات الشخصية خطوة خطوة.
٢ - بعض مقاييس الشخصية المعروفة: استبيانات الشخصية - الاختبارات الاسقاطية.

(د) كيف تستمد الشخصية أصولها وخصالها؟
١ - الخصائص الموروثة.
٢ - الخصائص المتعلمة.
٣ - التقاء الوراثة بالتعلم.

(هـ) نماذج وأنماط شخصية من واقع البحث العلمى:
١ - الناس بين الإنطواء والانبساط.
٢ - نمط الشخصية التسلطية.
٣ - الشخصية الاحتوائية.

الفصل الرابع عشـر

معالم الشخصية الإنسانية
ونماذج بشـرية

التميز والاتساق والاستقرارفي الخصـائص الفرديـة:

أ - **إذا أنت أمعنت النظر قليلاً في سلوك مجموعة من الأشخاص في أحد المواقف الاجتماعية الشائعة، وليكن حفلاً عادياً، فستجد- بالرغم من أن الموقف واحد- أن كل شخص من الحاضرين قد أخذ يتصرف بطريقة تختلف عن الآخرين: فهناك شخص يبادل شخصاً آخر الحديث. وآخر يحاول أن يفتش بين الحاضرين يبحث عن وجه أو وجوه مألوفة. وهناك من يجلس صامتاً وحيداً. وهناك من يرحب بالقادمين. وهناك من يحتسي أو يأكل شيئاً، أو يحث شخصاً آخر على أن يحتسي شيئاً. وتجد من الأشخاص من يتبادل النكات والضحك. أو من يقوم بتقديم ضيف لمجموعة من الحاضرين. أو من يبدو عليه الضجر والتململ منتهزاً أي فرصة سانحة للانصراف. بعبارة أخرى، ستلاحظ عشرات التصرفات، وربما المئات منها بحسب عدد الحاضرين.**

لاحظ أيضاً مجموعة من الأطفال الصغار في موقف اجتماعي مختلف وليكن في إحدى قاعات الدرس، والمعلمة منهمكة في توضيح بعض جوانب المادة التي تقوم بتدريسها. أن الموقف الاجتماعي هنا واحد ويتطلب انتباها ويقظة ومتابعة للمعلمة وهي تنتقل خطوة خطوة في شرحها لمادتها. ومع ذلك- وبالرغم من أن نسبة كبيرة من الأطفال يبدو عليها ذلك بالفعل- فإنك ستلاحظ أيضاً اختلافات واسعة فيما يصدر من كل منهم من تصرفات تستطيع ان تلاحظ بعضها مباشرة- كالضجر والتململ والعبث أو حب الظهور- وبعضها الآخر يعبر عن جوانب أخرى من السلوك الداخلي الذي لا تستطع أن تلاحظه بعينيك المجردة كأن يحاول أحد الأطفال إظهار الاهتمام والانتباه، ولكن عقله في الحقيقة شارد في مواقف أو أشياء لا علاقة لها بالدرس... الخ.

من هذه الملاحظات نستنتج بجلاء أن الأفراد يستجيبون استجابات مختلفة في المواقف الخارجية الواحدة، **أو الظروف الاجتماعية المحيطة استجابات**

يمكن ملاحظة بعضها ظاهرياً، وبعضها يحدث داخلياً ويمكن استنتاجه ولا يمكن ملاحظته بشكل مباشر.

ب- أضف لذلك ملاحظة أخرى: تتبع شخصاً معروفاً لك في مواقف اجتماعية مختلفة، احتفال، أو قاعة درس، أو في جلسة عادية مع مجموعات من الأصدقاء أو مع أسرته. ستجد في الغالب أنه بالرغم من التغيرات التي تطرأ على سلوكه نتيجة لتغير المواقف الاجتماعية ومتطلبات التوافق لها، فإن هناك اتساقاً في تصرفاته، أي تماثلاً فيما يصدر عنه من آراء أو سلوك في المواقف المختلفة مما يجعلك قادراً على التنبؤ بسلوكه في المستقبل. فمن كان يكثر الحديث في الحفل، سيكون كذلك ميالاً للمرح وسط زملائه، وأكثر قدرة على مبادرة الآخرين بالحوار والتعارف والنقاش. ومن كانت تظهر عليه علامات الخجل أو الانسحاب في الحفل، فسيكون سلوكه في المواقف الاجتماعية الأخرى أقرب للانسحاب، والانزواء وعدم المبادرة في سلوكه الاجتماعي مع الآخرين. مما يدل على أن بعض تصرفات الفرد التي يختلف فيها عن الآخرين تظهر بشكل متسق في مختلف المواقف الاجتماعية المختلفة.

جـ- فضلاً عن هذا، فإن الملاحظة تدل أيضاً على أن ما تعرفه عن شخص معين من ميول، أو تصرفات، أو آراء يبقى بعضها معه مستقراً لفترات طويلة من العمر، بل ربما العمر كله، حتى بالرغم من التغيرات الشديدة والانتقال من مكان إلى آخر خلال المراحل المختلفة من عمره. إن الخصائص التي تعرفها عن بعض الأشخاص المحيطين بك الآن من ذكاء، أو انطواء، أو انبساط، أو ميل للقوة، ستظل معهم.. وقد لا تستعجب، إن انفصلت عنهم لظروف ما أن تجد أن بعض الخصائص التي كنت تعرفها عنهم لم تتغير. لقد بقيت بعض الصفات فيهم مستقرة وثابتة لسنوات طويلة بالرغم من كل التغيرات المادية، والاجتماعية، والحضارية التي مرت على كل منهم خلال هذه السنوات.

الحقيقة أن الملاحظات في النقاط الثلاث السابقة تلخص لنا بوضوح ما يعنيه مفهوم الشخصية. إنها مجموعة فريدة متميزة من (الصفات أو التصرفات) التي نختلف فيها عن الآخرين، والتي تظهر لدينا بشكل متسق في المواقف المختلفة وعلى نحو مستقر وثابت نسبياً. هذه المجموعة من الخصائص الشخصية تحكم جزءاً كبيراً من سلوكنا وتصرفاتنا في مواقف التفاعل بالآخرين، وفي طرق إدراكنا للعالم والذات، وتكون إما على شكل خصائص:

أ - عقليـة كخصـائص الـذكاء، أو الإبـداع، أو مـا يعرف عنـا مـن مرونــة فـي التفكير، أو تصلب، جمـود أو تفتـح.

ب- خصائص مزاجيـة كمدى ما يعرف عنا من حدة في المزاج أو اعتدال، توتر عصبي أو اتزان وجداني، قلق أو استرخاء، تشاؤم أو تفاؤل.

جـ- خصائص تتعلق بأساليب تفاعلنا بالآخرين كميولنا نحو التسلط على الآخرين، أو الخضوع، الانطواء عن الناس أو الانبساط، التودد أو النفور.... الخ.

ومن المؤكد أن التوصل إلى تلك الخصائص التي تميز فرداً عن الآخرين أمر نافع ومفيد. فمعرفتنا لذلك ستمكننا من التنبؤ الجيد بسلوكه في المواقف المختلفة، إذا ما عرفنا شيئاً عن شخصيته



(شكل ١١١)

في الموقف الاجتماعي الواحد يستجيب الأفراد بطرق مختلفة. وقد تعكس الطرق الخاصة لكل فرد في استجابته للموقف سماته شخصية. لكننا لا نستطيع أن نحكم بما إذا كانت استجابة الفرد الخاصة في الموقف تعتبر سمة شخصية إلا إذا كانت هذه الاستجابة (أو مجموعة الاستجابات) متسقة أي تظهر في المواقف الأخرى بشكل أو بآخر، وإلا إذا كانت مستقرة، أي دائمة. وهو ما يحاول علماء الشخصية اكتشافه عندما يتحدثون عن وجود سمة ما.

على أن هذا المطلب على بساطته يلخص فصلاً من الفصول العلمية المثيرة في جهود علماء النفس المعاصرين للإلمام بالقوانين التي تحكم تلك "التركيبة

الفريدة من الخصائص التي توجه سلوك الفرد في المواقف المختلفة، والتي نطلق عليها الشخصية". وتتجه جهود العلماء في ذلك إلى الإجابة عن أسئلة منها:

(أ) إننا نعرف مثلاً أن مجموعة الخصائص أو الصفات التي يمتاز بها كل فرد من أفراد مجتمع معين متنوعة ومتعددة بعدد الصفات التي تحتويها قواميس اللغة.[٢]

١ - فهل من الممكن أن نتوصل إلى عدد اقل منها يستطيع أن يلم إلماماً أساسياً ومفيداً بالفروق بين الناس؟ وكيف يتم ذلك؟

٣ - هل يمكن تقدير تلك الخصائص تقديراً موضوعياً دقيقاً؟

٣ - كيف تستمد الاختلافات بين الناس أصولها؟ هل هي وراثية؟ أو متعلمة؟ وكيف يتم تعلمها؟

إجابة هذه الأسئلة هي موضوع اهتمامنا في الصفحات التالية:

بناء الشخصية

١. ظفرت الرغبة في وضع عدد من الخصائص الرئيسية لفهم الفروق بين البشر، بعناية المفكرين منذ القدم. وهناك ما يثبت أن الفلاسفة الإغريق ومن حذا حذوهم فيما بعد من الفلاسفة المسلمين، لم يكتفوا بالتعبير عن هذه الرغبة والإحساس بها، بل قدموا بعض المحاولات لوضعها في حيز منهجي مقدمين بعض الأسس أو المهديات النظرية للمساعدة في تصنيف الشخصيات الإنسانية إلى نماذج رئيسية وأنماط.

ولعل " هيبقراط " Hippocrates و " جالينوس " Galenos الإغريقيين، وبعد ذلك "ابن سينا" الفيلسوف والطبيب العربي الإسلامي كانوا من أوائل من قسموا الناس بحسب أمزجتهم إلى أربعة أنماط رئيسية: السوداوي والدموي، والبلغمي، والصفراوي. ولكل نمط من هؤلاء خصائصه المستقلة التي تفصله عن الأنماط الأخرى (انظر المرجع ٩٥).

---

٢ يحصي لنا أحد العلماء (انظر مرجع ٣١) ما يقرب من ١٧٩٥٣ صفة تصلح لوصف الناس تتضمنها قواميس اللغة الإنجليزية، يمكن - بضم المتشابه منها مع الصفات الأخرى - اختزالها إلى ٤٥٠٠ صفة.

وقد لقي هذا التقسيم اهتماماً كبيراً من المفكرين ورجال العلم اللاحقين. صحيح أن علم النفس الحديث يقدم نظريات أخرى أكثر دقة في هذا الميدان، إلا أنه يبقى لهذا التقسيم أهميته من حيث أنه أرسى أولاً الدعائم القوية لمسألة التفاوت في الأمزجة البشرية، وقدم ثانياً عدداً من الملاحظات الذكية التي صيغت على أساسها الخصائص التي يتضمنها كل نمط منها. وهي خصائص يمكن أن نلاحظها إلى يومنا هذا بين البشر المحيطين بنا.

غير أنه لا الفلاسفة الأقدمون، ولا الفلاسفة المعاصرون تنبهوا تنبهاً كافياً للأخطاء التي تنطوي عليها مسألة تقسيم البشر على تنوعهم إلى نماذج أربعة، ينفصل كل منها عن الآخر انفصالا حاداً بالشكل الذي صاغه لنا فلاسفة الإغريق.

فمن ناحية، قام بهذا التقسيم الفلاسفة الأقدمون اعتمادا على التأمل النظري وحده دون أن يحاولوا أن يقدموا ما يحقق صدق تأملاتهم.

فضلاً عن هذا، فإن أي ملاحظة عابرة يمكن أن تقوم بها تدلك على أن هناك تداخلاً بين النماذج والأنماط البشرية. ففي كل منا جزء من كل نمط، وفي كل منا شيء يختلف عما في كل نمط. وهو ما لم تستطع نظرية الأنماط الأربعة أن تحدده، بسبب تركيزها على وضع خصائص حادة لكل نمط تتمايز تمايزاً واضحاً عن تلك المميزة للأنماط الأخرى.

فمن عيوب تقسيم الناس إلى أنماط أن الغالبية العظمى من البشر تقع في مواقع متوسطة بين هذه الأنماط، وأن قلة محدودة منهم ينتمون إلى كل نمط بشكل خالص.

٢. وللتغلب على تلك المشاكل التي أثارتها التأملات الفلسفية والمبكرة من تقسيم الناس إلى أنماط مثالية، يفضل العلماء في الوقت الراهن استخدام مفهوم السمة[٣] بصفتها المفتاح الرئيسي الذي يمكن على أساسه أن نصف الخصائص التي تميز شخصاً عن شخص آخر.

وقد يقال أن كل ما فعله علماء النفس أنهم استبدلوا مفهوم النمط بمفهوم السمة، لكن هذا غير صحيح. لأن الأسلوب الحديث يعتمد على الموضوعية في

---

[٣] Trait.

الوصول لهذه السمات، فضلاً عن أن التصور الحديث للسمة هو أنها تتوزع بين أفراد المجتمع بدرجات متفاوتة كما سنرى فيما يلي.

معنى السمة وبعض خصائصها:

فما هي السمة؟ السمة قريبة في جوهرها من الصفات العادية التي تمتلىء بها قواميس اللغة. لكن ليس معنى ذلك أن كل صفة من الصفات القاموسية (أو اللغوية) تصلح لأن تكون سمة. لأن السمة تشير فقط إلى تلك الصفات أو الخصال التي تظهر في سلوك الفرد بشكل دائم نسبياً، وبشكل متسق كما أوضحنا. فأنت تستطيع أن تصف سلوك شخص يبادرك بالتحية والإبتسام بانه ودود، ولكنك لا تستطيع أن تقول أن هذا الشخص يمتلك سمة الود، إلا إذا عرفت أن سلوكه هذا ليس مجرد استجابة عابرة لغرض ما في الموقف، بل انه سلوك يظهر منه في المواقف المختلفة. هنا تستطيع أن تحول الصفة إلى سمة شخصية تطبع سلوك هذا الفرد في المواقف المختلفة.

والسمة- أي سمة- تتوزع بين أفراد المجتمع بدرجات متفاوتة. **ولهذا فمن الأفضل أن نتصور السمة على أنها مفهوم نفترضه للجمع بين عدد كبير من الخصائص أو الاستجابات النوعية. وأن كل فرد من أفراد المجتمع يمتلك بعضاً من هذه الخصائص بدرجات. فبعضنا يمتلك عدداً أكبر من تلك الخصائص، مما يجعلنا نصفه بهذه السمة أكثر من الآخرين الذين لا يمتلكون إلا عدداً اقل من تلك الاستجابات. فأنت عندما تقول أن هناك سمة قلق مثلاً فإنما أنت لا تستخدم في الحقيقة إلا مفهوماً (أو تجريداً) تقصد به الإشارة إلى عدد من الاستجابات النوعية مثل: التوتر في المواقف الاجتماعية، والتشاؤم، والتوجس، والمخاوف، ونفاذ الصبر، وربما بعض الاستجابات النوعية الفيسيولوجية كتزايد دقات القلب والنبض، ونشاط الغدد العرقية..... الخ.**

وإذا كانت السمة تجمع بين عدد من الاستجابات النوعية تتوزع بدرجات متفاوتة بين أفراد أي مجتمع فإن هذا يعني أنه يمكن قياسها **فمن الممكن افتراض أو تحديد سمة معينة وتحديد الاستجابات النوعية الدالة عليها يمكن القيام بوضع مقياس أو استبيان[٤] لقياسها.**

---

[٤] **Questionnaire.**

والاستبيان ما هو إلا مجموعة من الأسئلة التي تتفق فيما بينها للكشف عن أنواع السلوك، والاتجاهات والآراء والعادات المميزة للسمة المفترضة. وتصاغ هذه الأسئلة بطريقة واضحة ويطلب من الفرد أن يجيب عن كل منها " بنعم " أو " لا " أو " لا أعرف " بحسب تقديره لا نطباق محتوى السؤال عليه. ولا توجد بالطبع بالنسبة لاستبيانات الشخصية إجابات صحيحة أو خاطئة كما هو الحال في اختبارات الذكاء، أو الامتحانات الدراسية.

ويتطلب قياس سمة ما أن تحدد عدداً رئيسياً من الاستجابات النوعية التي نعتقد أن وجوها يدل على السمة، وتأتي بنود المقياس لتسأل الشخص عن وجود هذه الاستجابات النوعية فيه. خذ على سبيل المثال سمة كحب الاختلاط الاجتماعي إنها تشير إلى استجابات معينة أو مظاهر سلوكية منها حب حضور الحفلات، وحب المناقشات، وتفضيل الالتقاء بالناس على القراءة.. وهكذا يمكن أن تصاغ بنود استبيان لقياس سمة حب الاختلاط لمعالجة تلك المظاهر بأن نسأل مثلاً الشخص أن يجب بنعم أو لا على عدد من الأسئلة القريبة من الأسئلة التالية:

هل تحب الحفلات العامة؟
هل من السهل عليك أن تتبادل حواراً مع شخص تراه لأول مرة؟
هل تفضل الإلتقاء بالناس على القراءة؟
هل تستمتع بالحديث مع الناس؟

وبالمثل يمكن أن تكون بنود مقياس للقلق بهذا الشكل:

هل يدق قلبك بعنف؟
هل تنتابك المخاوف دون سبب ظاهر؟
هل تتلعثم في الحديث؟
هل تجرح مشاعرك بسهولة؟
هل يصيبك إحساس بالحرج الشديد عندما تتحدث مع أفراد من الجنس الآخر؟
هل يتملكك صداع دائم؟
هل نومك متقطع؟
هل تصيبك الكوابيس ليلاً؟

وهكذا فنحن نجد أن الأسئلة الأربعة في المثال الأول. والأسئلة الثمانية في المثال الثاني تعبر عن مظاهر سلوكية وعادات أو تصرفات يومية يرتبط ظهورها بما نسميه حب الاختلاط في المثال الأول أو بالقلق في المثال الثاني. ولا تنس أن هذه ما هي إلا مجرد أمثلة توضيحية لا تعكس العناء الحقيقي الذي يلاقيه الباحثون لوضع مقاييس جيدة لسمات الشخصية. فمجرد أربعة أو ثمانية أسئلة لا تكفي بأي حال للكشف عن التنويعات ومظاهر السلوك المختلفة التي تشير لها لسمة. فضلاً عن هذا فإن واضع أي مقياس عادة ما يوظف جزءاً كبيراً من مجهوداته نحو التأكد من أن مقياسه يصلح بالفعل لقياس ما وضع من أجله بأن يعطى مقياسه مثلاً لمجموعتين من الأفراد إحداهما من المعروف عنها القلق (كالمرضى النفسيين في إحدى العيادات النفسية)، والأخرى من العاديين. فإن استطاع المقياس أن يميز بين المجموعتين بكفاءة بأن يحصل القلقون على درجات مرتفعة نسبياً، فإن هذا يعتبر دليلاً مقنعاً على صدقة. أما إن لم يكن كذلك فإنه قد يضيف بنوداً أخرى، ويعدل من بنود أخرى، أو يطرح المقياس نهائياً.

وعن المسائل المثيرة للجدل بين علماء الشخصية في أيامنا هذه مسألة عمومية السمة. فهل يجب أن تفصح السمة عن نفسها في كل المواقف؟ وماذا لو أننا وجدنا عدداً من السمات عند الناس تظهر في مواقف دون مواقف أخرى؟ وأن عدداً آخر منها ذو عمومية عريضة أي يغلب على قطاع أعظم من سلوك الأشخاص وتفاعلاتهم؟

والواقع أن السمات تتفاوت في عموميتها فبعضها يظهر في مواقف محدودة من سلوك الشخص. ومن أمثلة هذا النوع سمة الأمانة في مقابل الغش والخداع. فقد بينت بعض البحوث التي أجراها هارتشون وماي Harthorn & May (انظر مرجع ٦٥) على مجموعات من الأطفال تتراوح أعمارهم بين ١٠ : ١٣ سنة أن الطفل منهم قد يغش في موقف ويكون أميناً في موقف آخر. وإذا عممنا هذه النتائج على البالغين فإن معنى هذا أن شخصاً ما قد يغش في الامتحان دون أن يعنى هذا بالضرورة أنه سيختلس نقوداً في عمله، أو يزيف في سجلات رسمية، أو سيخادع الأصدقاء والزملاء. ومن أمثلة السمات المحدودة العمومية تلك السمات المرضية كالقلق، والوسوسة، والهلوسة. وتعتبر السمات التي يرتبط ظهورها بالنضوج والسن مثل: التعصب، والقيم السياسية، أو الجمالية، والاتجاهات المحافظة أو المتحررة هي من هذا النوع أيضاً.

وهنا سمات ذات عمومية عريضة، وتفصح عن نفسها في قطاعات عريضة من تصرفات الشخص وسلوكه ومن أمثلتها: الذكاء، والانطواء أو الانبساط، والحساسية، وضبط النفس (انظر المرجع ٢٣).

٣. ويأتي بعد مفهوم السمة ما يسمى بالبعد[٥] وهو مفهوم أكثر عمومية من السمة، ويعبر عن مجموعة مترابطة من السمات. لهذا فإن الأبعاد المعروفة الآن أقل عدداً من السمات. ولعل من أهم الأبعاد التي أمكن اكتشافها الآن ما يسمى بالانطواء الذي يشير إلى الأشخاص الذين يتسم سلوكهم، بالهدوء، والميل للعزلة، وحب التأمل، والولع بالثقافة أكثر من الناس، والترفع والتحفظ إلا مع الأصدقاء المقربين، والتخطيط للمستقبل، والتأني في المشي والحركة والكلام، وأخذ الأمور بجد كاف ومحب للحياة المنظمة الهادئة، مع التحكم في المشاعر والانفعالات تحكماً وثيقاً. ويقابل البعد الانطوائي بعد انبساطي يتميز بسمات منها: خفة الظل، وسرعة الحركة، والقدرة على الجذب والكسب، وحب الحفلات والاستمتاع بالحديث مع الآخرين، والمرح، والتصرف السريع، واللباقة، والولع بالناس، والإنتشار في العلاقات الاجتماعية (انظر المرجع ٩٩).

كيف تختصر السمات إلى أبعاد؟

ولأن السمات متنوعة ومتعددة، وبتداخل بعضها مع البعض الآخر، فإنه يجب اختصارها إلى عدد أقل من الأبعاد الرئيسية. خاصة إن كان ذلك لا يؤثر تأثيراً سلبياً في إثراء معلوماتنا عن الشخصية، ولا يؤثر على فهمنا للتصنيفات البشرية المتنوعة. ولا يتم اختصار السمات إلى عدد أقل من الأبعاد بالاعتماد على الحدس أو التخمين الاعتباطي، لأن لهذا الاختصار بمنهج علمي شائع يسمى بمنهج التحليل العاملي[٦]. والتحليل العاملي منهج إحصائي يدين له علماء النفس بكثير من النتائج والأفضال. وبالرغم من أنه يعتمد على أساس رياضي معقد، فإن إجراءاته الإحصائية بسيطة ويمكن استخدام الحاسبات الإلكترونية في إجراءه.

التحليل العاملي يقوم ببساطة على إعطاء مجموعة كبيرة من مقاييس الشخصية- الموضوعة لتقدير الفروق الفردية في سمات متنوعة ومتعددة- لأعداد كبيرة من الأشخاص يحسن ألا يقلوا عن ٢٠٠ شخص. وتستخرج بعد ذلك معاملات

---

[٥] Dimension.

[٦] Factor Analysis

الارتباط بين تلك المقاييس باستخدام الطرق الإحصائية المألوفة. ثم نجرى على تلك المعاملات الإرتباطية المستخلصة بعض الإجراءات الرياضية لاكتشاف مجموعة المقاييس التي ترتبط فيما بينها ارتباطا مرتفعاً، ولكنها لا ترتبط بالمقاييس الأخرى، وتسمى المجموعة مترابطة من المقاييس باسم العامل. والعمل بهذا المعنى مفهوم يبتكره الباحث لكي يعطي بعض المعنى للارتباط الموجود في مجموعة من المقاييس دون المجموعات الأخرى.

وبفضل التحليل العاملى أمكن مثلاً أن نكتشف وجود عامل للذكاء، **أي أن اختبارات قياس الاستدلال، وإدراك العلاقات المكانية، والقدرة على التجريد، والفهم اللفظى، وغيرها ترتبط فيما بينها إرتباطاً مرتفعاً. فمن يحصل على درجة مرتفعة في القدرة على الاستدلال، سيميل للتصرف بطريقة ماهرة في استخلاص العلاقات المكانية، أو القدرة على التجريد، أو السرعة في فهم الألفاظ ومدلولاتها. وبفضل التحليل العاملى أمكن أيضاً أن نكتشف أن اختبارات الذاكرة لا ترتبط بتلك الاختبارات. فليس صاحب الذاكرة القوية، أو الشخص الذي نادراً ما ينسى الأسماء أو الأحداث القريبة أو البعيدة، ليس بالضرورة قادراً أكثر من غيره على المهارة في الاستدلال والتجريد، والفهم، ولهذا فإننا نعرف اليوم أن الذاكرة مستقلة عن الذكاء، أي أن قوة الذاكرة أو ضعفها ليس دليلاً على ارتفاع الذكاء أو انخفاضه. وما كان لنا أن نعرف ذلك دون التحليل العاملى، الذي مكننا فيما لا يزيد عن نصف قرن من اكتشاف كثير من التحليلات المشوقة للسلوك الإنسانى.**

الشخصية قياسها ومقاييسها

قياس سمات الشخصية خطوة خطوة:

(١) عادة ما يبدأ الباحث تصوره للشخصية بوضع فروض أو تصورات عن سمات أو خصائص تصلح في نظرة للإلمام بقطاعات متنوعة من الفروق بين الناس. ويصوغ فروضه تلك من مصادر مختلفة منها ملاحظاته لنفسه ولغيره، أو قراءاته وما يرجع إليه من مصادر.

(٢) بعد افتراض وجود سمة معينة وليكن الميل للتسلط، أو الإندفاع أو الإنعزال، أو حب القوة، فمن الواجب أن نعرف أن السمة ماهي في حقيقتها إلا مفهوم مجرد أو كلمة لفظية لا يمكن اكتشافها أو ملاحظتها بالولوج في داخل الشخص، وإنما يستدل عليها من خلال تصرفات الأشخاص وتفاعلاتهم

وجوانب السلوك التي تظهر منهم في مواقف التفاعل المختلفة. ولهذا فتأتي بعد مرحلة فرض الفروض مرحلة أخرى يقوم فيها الباحث بترجمة تصوراته إلى لغة عملية واقعية وإجرائية[٧]. ومظاهر سلوكية يمكن ملاحظتها والسؤال عنها. وهنا قد تكون الترجمة السلوكية الظاهرة لسمة التسلط مثلاً ما يأتي: التطرف في إظهار الخشونة والغلظة، التصرفات المتعالية نحو الزملاء أو من هم أقل قوة، الميل للتلويح بالقوة بدلاً من الإقناع والجدل، النفور من المختلفين في العقيدة أو الرأي، الإسراف في استخدام صيغة الأمر، الإكثار من ضمير المتكلم " أنا " في حواراته... وهكذا. وقد ذكرنا مثالين آخرين من قبل عن القلق وحب الاختلاط. هذه العملية الخاصة بتحويل المفهوم المجرد (أو السمة) إلى مظاهر سلوكية يمكن ملاحظتها يمكن أن نطلق عليها مرحلة الترجمة العملية للسمة المفترضة، أو الصياغة السلوكية لها.

٣- ويسهل بعد حصر المظاهر السلوكية الدالة على السمة قياس تلك المظاهر وتقديرها بشكل كبير من الدقة من خلال المقاييس اللفظية (الإستفتاءات) والشكلية كما شرحنا. ولكي يكون أداء الفرد على المقياس معبراً تعبيراً دقيقاً عن موقعه في تلك الخاصية (الانطواء، أو التسلط، أو القلق مثلاً)، فإن من المفروض أن يتضمن المقياس بنوداً متنوعة تمثل تمثيلاً جيداً للسلوك الذي تظهر فيه هذه الخاصية بنوعياتها المختلفة. فمقياس للقلق مثلاً يجب أن يتضمن عدداً متنوعاً من البنود المعبرة عن العديد من المظاهر التي يعبر القلق فيها عن نفسه كالتغيرات الفسيولوجية، وأنماط التفاعل القلقة المتوترة بالآخرين، وأساليب التفكير الميالة للمبالغة والتطرف، والحمق في التصرفات، واضطرابات النوم، والتشاؤم، والأفكار الخاطئة التي يقولها الفرد لنفسه ومستويات الطموح المبالغ فيه، والتوقعات غير الواقعية عن الآداء والسلوك الشخصي، والحساسية المبالغ فيها، والتوجس، والخوف اللامنطقي من الأشياء والمواقف الاجتماعية.... الخ.

ومن هنا يبرز لنا تطور هام أدت له نشأة المقاييس بشكلها هذا، إذ أمكن التحول إلى الوصف الكمي الدقيق لمقدار توافر هذه الخاصية أو تلك في شخص أو غيابها في شخص آخر. فلم يعد العلماء اليوم يكتفون بالقول أن هذا الشخص انطوائي، أو انبساطي، أو ذكي، خجول، أو عصبي أو غير ذلك من السمات الشائعة. بل أصبح اهتمامهم مركزاً على وضع إجابات لأسئلة

[٧] Operational

من هذا النوع: ما هي درجة هذا الشخص أو ذاك من هذه السمة؟ أي كم من الخصائص الدالة على السمة المعينة تتوافر فيه؟ هذا هو ما يميز أحد التطورات الرئيسية في دراسة الشخصية الإنسانية هذه الأيام.

٤ - وتأتي بعد مرحلة وضع المقياس مرحلة تطبيقه ببنوده المختلفة على أعداد كبيرة ومتنوعة من أفراد المجتمع. وقد نطبق المقياس بمفرده أو نطبقه مع عدد آخر من المقاييس الأخرى.

٥ - ثم نقوم بعد ذلك بتحليل النتائج باستخدام الأساليب الإحصائية لمعرفة معاملات الارتباط بين البنود المختلفة (التي هي في الواقع المظاهر السلوكية النوعية للسمة) للمقياس. والهدف من ذلك واضح وهو اكتشاف مدى التشابه والاتصال بين تلك البنود بعضها والبعض الآخر في التعبير عن تلك الخاصية التي افترضناها. فإن وجدنا بعض البنود لا ترتبط ارتباطا جيداً بالبنود الأخرى استبعدناها من المقياس. ويسمى المنهج الإحصائي المستخدم في ذلك باسم المنهج الإرتباطي. وهو منهج يمكن للقارئ المهتم بقواعده الإحصائية وأساليب تطبيقه الرجوع إلى إحدى الكتب الإحصائية (مثال مرجع ٤).

٦ - الآن وقد تكون لدينا مقياس ببنود ممثلة يجب أن نعيد تطبيقه مرات ومرات بهدف التأكد من ثباته على نفس الأفراد. هل تتفق إجابة الفرد اليوم على المقياس مع إجاباته على نفس المقياس بعد أسبوع أو شهر مثلاً؟ فإن كان ذلك كذلك فإن هذه علامة على ثبات المقياس أي علاوة على أن السمة التي يقيسها سمة مستقرة وثابتة.

٧ - كذلك تأتي مرحلة أخرى من التطور على المقياس حتى يصبح أداة يعتد بها وهي التأكد مما إذا كان المقياس يقيس بالفعل السمة التي وضعناها. أي ما هو مدى التطابق بين المفهوم أو السمة التي تقيسها بنود هذا المقياس والسلوك الفعلي للأشخاص الذين تتوفر هذه السمة.

ويعالج علماء القياس النفسي هذه المشكلة تحت عنوان صدق المقياس[٨]. وإذا شئنا أن نعبر عن صدق المقياس بلغة بسيطة سهلة نستطيع القول بأن المقياس يكون صادقاً إن كان يقيس ما وضع لقياسه. فإذا وضعنا مقياساً

---

[٨] Validity.

للقلق، فإن هذا الاختبار يكون صادقاً إذا كان بالفعل يقيس القلق. ويمكن التأكد من ذلك بأن تعطي المقياس لجماعات معروف منها من مصادر أخرى أنها مرتفعة في القلق (كالمرضى النفسيين الواردين لعيادة نفسية مثلاً)، فإن كان أداء هذه الجماعات مرتفعاً بالمقارنة بعينات عادية من الطلاب فإن هذا يعني أن المقياس الذي وضعناه صادقاً إلى حد ما. وهناك طريقة أخرى تقوم على أساس إعطاء المقياس مع مقاييس أخرى صادقة تقيس سمات متشابهة للقلق كالخجل الاجتماعي وضعف الثقة بالنفس، لمجموعات من الأفراد ثم نتبين الارتباط بين مقياسنا وهذه المقاييس فإن كان صادقاً فإنه سيرتبط بها في الغالب ارتباطاً مرتفعاً. والحقيقة أن هناك أساليب متعددة لتقدير صدق المقياس، لا نجد من الضروري الدخول في تفصيلاتها، ولو أنها جميعاً تحاول أن تتحقق من مدى مطابقة الأداء على المقياس بالسلوك الفعلي في مجال النشاط العملي للسمة التي نريد قياسها.

والحقيقة أن المقاييس التي تتحقق فيها هذه الشروط في التراث العلمي الراهن لا تزيد على أصابع اليد. بسبب المشقة التي يجدها الباحث- أو الباحثون- لتحقيق الشروط العلمية المطلوبة في المقياس.

نماذج من مقاييس الشخصية

بعض مقاييس الشخصية لفظي، وبعضها مصور، أي أن بعضها تكون مادته أسئلة تسأل، أو جمل يطلب تكملتها، أو مجموعة من الألفاظ يطلب الإجابة عنها بطريقة معينة. هذا البعض هو الذي نسميه استبيانات الشخصية.

أما البعض الآخر من مقاييس الشخصية فتكون مادته مجموعة من الصور أو الأشكال أو بقع حبر غامضة تقدم للشخص بطريقة معينة، ويطلب منه أن يصف ما يراه، أو ما يتخيله عنها. وينضوي تحت هذه القائمة ما يسمى بالاختبارات الاسقاطية.. (ولو أن هناك اختبارات اسقاطية لفظية كما سنرى).

ومن الأمثلة على استبيانات الشخصية استبيان الشخصية لأيزنك[٩] الذي وضعه العالم الإنجليزي هانز أيزنك Eysenck (انظر المرجعين ٩٤، ٩٥) والذي لقي اهتماماً واسعاً من علماء النفس والباحثين في الشرق والغرب.

---

[٩] Esysenck Personality Questionnaire (EPQ).

وهو يتكون من مجموعة من الأسئلة يجاب عنها إما " نعم " أو " لا " أو " لا أعرف " ويقيس في مجمله الفروق بين الناس في أربعة خصائص أو أبعاد رئيسية هي:

أ - الانطواء في مقابل الانبساط.
ب- الاضطراب الانفعالي في مقابل الاتزان الوجداني.
جـ- الذهانية (أو الاضطراب العقلي) في مقابل النظرة الواقعية.
د - الميول الإجرامية.

وقد بين أيزنك مقياسه على أساس تصور أن هذه الأبعاد من الأبعاد الرئيسية التي يمكن إبرازها على المستوى العالمي. وقد استخدم مناهج الإحصاء والتحليل العاملي للتوصل لهذه الأبعاد... ولهذا تفاصيل لا نرى ضرورة للدخول فيها لضيق المجال. وقد بينت الدراسات التي أجراها الباحثون في العالم العربي (مرجع ١٣٨) والكويت وفي آسيا (اليابان) (١٤٤) أفريقيا (نيجيريا) أن هذا المقياس صادق بمعنى أنه يصلح كأداة لتقدير الفروق الفردية وبناء الشخصية في الحضارات المختلفة.

ومن أشهر استبيانات الشخصية أيضاً: اختبار الشخصية المتعددة الأوجه[١٠] وهو من أضخم استبيانات الشخصية المعروفة لنا في الوقت الراهن. إذ يتكون من ٥٦٦ سؤالاً وضعها العالمان الأمريكيان هاثاوي ومكنيلي Hathaway & McNelly من جامعة منيسوتا الأمريكية، وقد ترجم هذا المقياس للغة العربية أيضاً (انظر المرجعين ٢٢، ٢٣). ويستخدم بتوسع في العيادات والمصحات العقلية والنفسية. والهدف من وضع هذا المقياس هو التمييز بين مختلف فئات المرض النفسي والعقلي. ولهذا فهو يعتبر أداة تشخيصية قيمة يستفيد بها الأخصائي أو الطبيب النفسي والمعالجون النفسيون على السواء. وتحتوي بنود هذا المقياس على عشرة مقاييس فرعية لتقدير الفروق بين الأشخاص في سيطرة السمات والخصائص الآتية:

١- توهم المرض: أي الانشغال بوظائف الجسم والشكوى من الأمراض الجسمية بالرغم من عدم وجود اضطراب عضوي حقيقي.

---

[١٠] Minnesota Multiphasic Personality Inventory (MMPI).

٢- الاكتئاب: **أي النظرة المتشائمة للحياة والمستقبل، ومشاعر اليأس والنقص، والانشغال الدائم بالموت، وبطء عمليات التفكير وانخفاض مستوى النشاط.**

٣- الهستيريا: **وتشير عبارات هذا المقياس إلى استخدام الشكاوى الجسمية كمهرب من مواجهة المسئوليات الناضجة، والهروب من الواقع.**

٤- الانحرافات السلوكية **(السيكوباتية): أي التصرفات الجانحة والخارجة على العرف والتقاليد، والعجز عن الاستفادة من الخبرة، وضعف الاستبصار بما هو خاطئ.**

٥- اضطرابات الدور الذكرى **(عند الذكور) أو الأنثوي (عند الإناث): أي الانحرافات الجنسية والشذوذ، والميول الأنثوية عند الذكور، والميول الذكرية القوية عند الإناث.**

٦ - هواجس العظمة والاضطهاد **(البارانويا): وتعنى سيطرة الأفكار والهواجس الخادعة.**

٧ - السيكاثينيا: **أي القلق والمخاوف المرضية والوساوس، ومشاعر الذنب، والعجز عن اتخاذ القرارات، ونقد الذات وضعف التركيز.**

٨- الميول الفصامية: **وتشير عبارات هذا المقياس إلى أعراض مرضية منها: الانسحاب الاجتماعي، واللامبالاة، والبرود المصحوب بالقسوة على الآخرين، والتعالى فضلاً عن سيطرة الهواجس، والإدراكات الحسية الخادعة (الهلاوس)، والاستجابات غير الملائمة للواقع.**

٩- ميول الهوس: **ويشير إلى ثلاثة جوانب هي: النشاط الزائد غير الموجه، والاستثارة الدائمة، وسيطرة الأفكار المتطايرة وغير المترابطة منطقياً.**

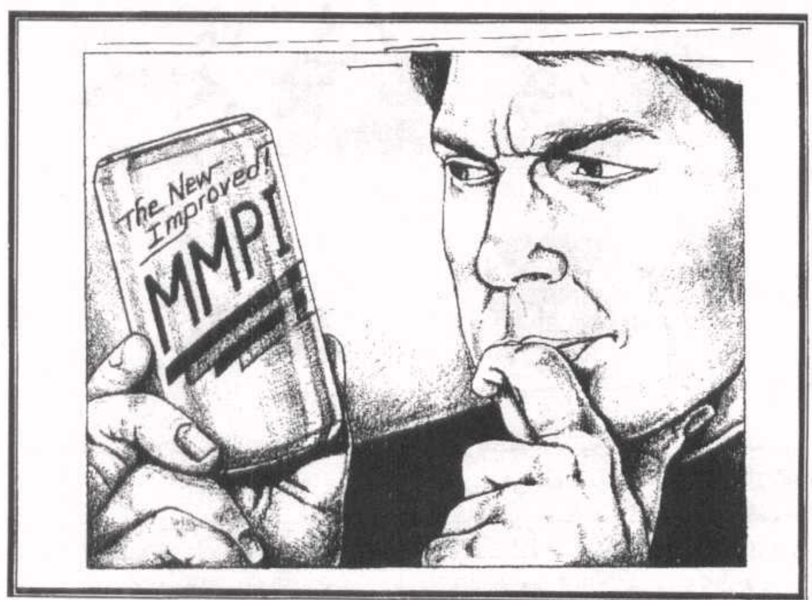
١٠ - الانطواء الاجتماعي: **وهذا لا يعتبر مرضاً بالمعنى المألوف، وإن كان يصاحب أمراض القلق، ومن مظاهره الانسحاب الاجتماعي، وتفضيل النشاطات الفردية التي لا تتطلب تفاعلاً بالآخرين.**

هذا عن الاستبيانات، أما الاختبارات الاسقاطية **فهي لا تحاول قياس الشخصية ومتغيراتها** بأسئلة مباشرة، **بل تقدم للشخص منبهات غامضة: بقع حبر غير محددة المعالم، صور فوتوغرافية، أشكال أو جمل ناقصة، ويطلب من الشخص أن يصف ما يرى في بقع الحبر، أو أن يكتب أو يتخيل قصة تصف ما يدور بين الأشخاص في مجموعة الصور المعروضة، أو أن يكمل جملة ناقصة مثل:**

- **كان أبي.........**
- **المرأة بالنسبة لي...........**
- **أمـي...........**

- **من أهم المشكلات التي أواجهها........**

وتوجد اختبارات اسقاطية تعتمد على الرسم فيطلب من الشخص أن يرسم نفسه، أو أحد أفراد أسرته، أو أن يرسم امرأة، أو رجلا........ الخ.



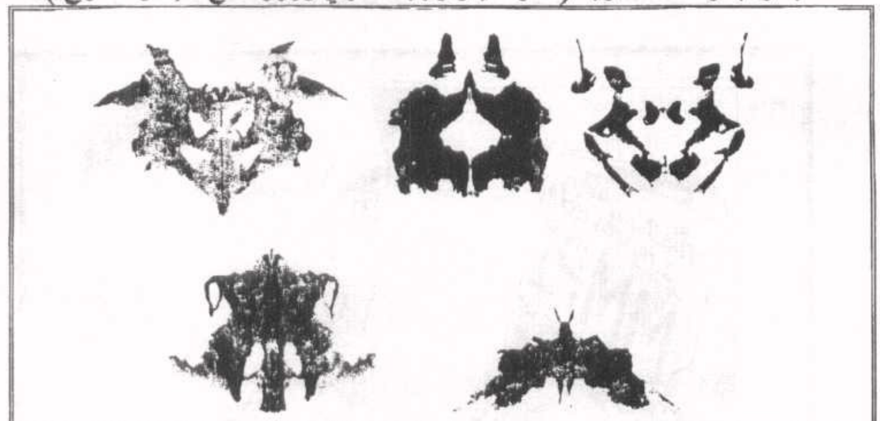
(شكل ١١٢)

من أهم استبيانات الشخصية على الإطلاق مقياس الشخصية المتعدد الوجه **MMPI** الذي يتكون في صورته الأصلية من ٥٦٦ سؤالاً يجاب عنها " نعم " أو " لا". وقد صدرت له طبعة جديدة منقحة بهدف التميز بين فئات مختلفة من المرض النفسي. وتشمل الطبعة المنقحة التي صدرت في سنة ١٩٨٩ من ٥٦٧ سؤالاً لتضم عدداً من المقاييس الجديدة التي لم يشملها المقياس الأصلي .

ولما كانت مادة هذه الاختبارات الاسقاطية غامضة (أي ليس لها بناء محدد)، فإنه يعتقد أن إجابات الشخص عليها تعكس مشاعره الخفية ودوافعه العميقة، وحاجاته التي قد لا يكون مدركاً لها.

من أهم الاختبار الاسقاطية اختبار بقع الحبر لرورشاخ (انظر مرجع ١١٨) الذي يتكون من عشر بطاقات على كل منها بقعة حبر، بعضها ملون وبعضها رمادي وأسود (انظر الشكل ١١٣). وتعرض هذه البطاقات على الشخص واحدة واحدة

ويطلب من كل فرد أن يقرر ما يدرك أو ما يرى في هذه البقعة. حيث تحلل بعد ذلك الإجابات على نحو محدد. ويستخدم اختبار رورشاخ[11] بتوسع في العيادات النفسية والبحوث الحضارية (انظر سيكولوجية النازي وروورشاخ، إطار شارح).



شكل (١١٣)

نماذج من اختبار بقع الحبر ومؤلفه هرمان رورشاخ. يتطلب تطبيق هذا الاختبار تقديم بطاقات بقع الحبر، ويطلب من الشخص أن يعبر عما يراه في كل بقعة منها. تحلل بعد ذلك استجابات الشخص وفق طريقة معينة يمكن من خلالها تقدير مستوى ذكائه، وخصائصه الشخصية، وأساليبه في إدراك العالم. الاختبارات الاسقاطية فيما تلاحظ تقدم منبهات غامضة،وهي لهذا تعتبر أداة جيدة للتغلب علي مقاومة الأفراد في إعطاء صورة كاذبة عن النفس لأنه لا يعرف ماذا نريد منه ولا كيف سنفسر استجاباته. لكن عيبها أنها تفتقر للموضوعية في التصحيح، ومن ثم تتدخل في التفسير شخصية المعالج أو المصحح.

هناك أيضاً اختبار تفهم الموضوع **(انظر مرجع ٦٥) الذي يتكون من عشرين صورة لأشخاص في مواقف مختلفة تعرض على الشخص واحدة وراء الأخرى ويطلب منه أن يحكي عن كل صورة قصة من وجهة نظره. ويفترض أن هذه القصص تعكس الحاجات الشخصية، والدوافع اللاشعورية التي تحكم سلوك هذا الشخص، ومختلف الصراعات التي تتملكه في مواقف الأسرة، والعمل.... الخ.**

[11] Rorschach Ink - Blot Test.



شكل (١١٤)

إحدى بطاقات اختبار تفهم الموضوع، وهو اختبار اسقاطي للشخصية، يطلب فيه من الشخص أن يكتب أو يروي قصة عن الأشخاص الذين تحتويهم البطاقات. وتفسر هذه القصص من حيث دلالتها النفسية ومدى ما تعكسه من حاجات و آمال وتطلعات شخصية.

ويأخذ الباحثون على الاختبارات الاسقاطية أن تأويل الاستجابات عليها غالباً ما يتأثر بشخصية المصحح، أو الأخصائي النفسي، واتجاهاته وأفكاره ومثله الشخصية. وقد أشرنا في موقع آخر إلي الدراسات التي بينت أن الاستجابات المستخلصة من أسرى الحرب الألمان على مقياس بقع الحبر لرورشاخ قد فسرت بطريقة معينة عندما كان الأخصائي يعرف أن هذه الاستجابات هي للأسرى النازيين، ولكنها فسرت بطريقة أخرى عندما أعطيت نفس الاستجابات لمصححين آخرين لم يعرفوا مسبقاً مصادر هذه الاستجابات. ولهذا ينظر كثير من العلماء اليوم للمقاييس الاسقاطية بشك وريبة (انظر مثلاً مرجع ٩٥). فضلاً عن هذا فإن الأداء على هذه المقاييس يختلف عند الشخص الواحد من وقت إلى آخر، أي أنها تفتقد للثبات والاتساق الذي يمثل أحد الشروط الرئيسية للمقياس الجيد كما أوضحنا من قبل.

كيف تستمد الشخصية أصولها وخصالها؟

آن الأوان الآن للحديث عن مصادر الشخصية. لماذا يختلف بعضنا عن البعض الآخر؟ ولماذا نتميز دون البعض بسمات وخصال بعضها يلازمنا العمر كله؟ هل نولد انطوائيون، أو ميالون للتسلط وحب القوة مثلاً؟ أم أننا نكتسب ذلك بتأثير عوامل لاحقة للولادة؟

هناك في الواقع تياران من التفكير يتصارعان أحياناً، ويتلاقيان أحياناً أخرى في النظر إلى أصل الشخصية، وهما: الوراثة والتعلم.

وبالرغم من أن تحديد الأهمية النسبية للوراثة والتعلم في تكوين الشخصية لا زال موضعاً للجدل، فإن أفضل مدخل لهذا الموضوع فيما نتصور أن ننظر للشخصية لا بصفتها شيء واحد ولكنها مجموعة من السمات التي يخضع كل منها لمنطق مستقل. وهناك براهين قوية ترى أن:

١- بعض خصائص الشخصية وسماتها يخضع تقريباً بكامله لعوامل وراثية.
٢- وبعضها يخضع لقوى التعلم الاجتماعي والاكتساب.
٣- وبعضها الثالث يعبر عن الالتقاء والتفاعل بين الاستعدادات الوراثية وأنماط التعلم الاجتماعي اللاحق.

١- أنصار الوراثة:

يقدم أنصار الوراثة براهين قوية تثبت أن قطاعاً كبيراً من الشخصية تحكمه قوانين وراثية.

ويستخدم أنصار الوراثة منهج التوائم المتطابقة لإثبات ذلك. والتوائم المتطابقة- في مقابل التوائم الأخوية غير المتطابقة- هي التي تولد نتيجة لإنقسام بويضة واحدة. لهذا فإن الرصيد الوراثي لها يكون واحداً، بحيث نعتبر أي تغيير أو فروق بين فردين توأمين في سمات الشخصية فيما بعد راجعاً للتعلم الاجتماعي اللاحق. وعلى هذا فإن قارنا أحد سمات الشخصية بين مجموعة من التوائم المتطابقة في ظروف اجتماعية مختلفة فوجدنا أن هناك تشابهاً في هذه السمة بالرغم من اختلاف الظروف الاجتماعية، فإن هذا يعني أن هذه الخاصية وراثية. أما إذا لاحظنا وجود اختلاف في سمات معينة بين التوائم التي انفصلت عن بعضها البعض، فإن هذا يعني أن هذه السمات متعلمة.



هانز أيزنك من العلماء المعاصرين في علم النفس وهو صاحب بحوث وكتابات متعددة في دراسة الشخصية وفي العلاج السلوكي. كان قبل وفاته يشرف على إصدار مجلتين علميتين في علم النفس أحدهما تركز على دراسات الشخصية والفروق الفردية، والأخرى تركز على بحوث العلاج السلوكي. وكان معروفا أيضاً باتجاهه العلمية الصارمة مما أفقده كثيراً من الود والتقبل من أصحاب نظرية التحليل النفسي وأنصار المدرسة الفرويدية. أما من حيث مساهمات أيزنك في دراسة الشخصية فهي متعددة ومن أهمها:

١- نظريتة في أبعاد الشخصية التي كشفت عن وجود خاصية رئيسية في الشخصية تمتد من الانطواء إلى الانبساط

٢- دراساته وبحوثه التي انتهت به وبزملائه وتلامذته إلى وضع مقاييس للشخصية من أهمها استبيان أيزنك للشخصية

٣- دراساته التي أثبت فيها أن الشخصية نتاج للتفاعل بين الاستعدادات الوراثية وما يطرأ عليها فيما بعد من خبرات وتعلم.

وباستخدام منهج المقارنة بين عشرات التوائم الذين انفصلوا عن بعضهم منذ الميلاد بسبب التبني، أو الهجرة أو غير ذلك من عوامل تبين العلماء أن الوراثة تلعب دوراً كبيراً في كثير من الخصائص والسمات المزاجية والعقلية كالانطواء أو الانبساط (انظر مرجع ٩٧) والذكاء (مرجع ١٤٨٢٣ كذلك الفصل ١٢١١).

وقد رأينا عند الحديث عن موضوع الذكاء الشكوك التي أثارتها بحوث العالم البريطاني الراحل سيريل بيرت C. Burt مما جعل ربط الذكاء بكامله بالوراثة أمر يحوطه شك كبير.

ولعل من أبرز الدراسات في هذا المجال دراسة نشرتها مجلة علم النفس اليوم عام ١٩٨١ (١٥١) لباحثة قامت بدراسة مستفيضة على ٩٥ زوجاً من

التوائم المتطابقة ممن انفصلوا عن بعضهم البعض قبل نهاية السنة الأولى من العمر. وقد تراوحت أعمارهم عند الدراسة من ٨ سنوات إلى ٩٦ سنة، لقد تبين للباحثة أن هناك تماثلاً صارخاً في عدد من الخصائص الجسمية كالطول والوزن وملامح الوجه. وبدء التغيرات الجسمية المصاحبة للمراهقة (كبدء العادة الشهرية عند الفتيات في العينة)، فضلاً عن وجود ما يقرب من التطابق في شكل الموجات الكهربائية الصادرة عن المخ، وضغط الدم، وشكل العينين، ولونهما، وشكل الأسنان أو ما فيها من تسوس، واللوازم الحركية المصاحبة للكلام أو الحركة.

أما الخصائص العقلية، فقد وجد بعض التماثل في مستوى التصلب الفكري والرغبة في السيطرة. لكن التماثل فيما عدا ذلك كان أقل من ذلك خاصة في الميول، وحتى في نسبة الذكاء. وبعض الاضطرابات كالتهتهة لم تكن متماثلة مما يدل على أنها مكتسبة. وهكذا تؤكد نتائج هذه الدراسة أن الخصائص الجسمية للشخصية تخضع للوراثة بشكل أكبر من الخصائص الأخرى (انظر مرجع ١٥١). ومن المعروف أيضاً أن للوراثة دورها الكبير في حالات الاضطرابات العقلية التي تصيب الشخصية. ويستدل على ذلك من أن بعض الأسر تشيع فيها أنماط معينة من الاضطراب دون الأخرى.

وتوضح البحوث أن نسبة التشابه بين التوائم المتطابقة في الفصام تتراوح من ٧٦ - ٨٦%، وفي حالات الاكتئاب والهوس تتراوح من ٧٠-٧٥% وفي حالات الجناح تبين أن من ٨٠% من التوائم المتطابقين الجانحين كان إخوتهم التوائم جانحون أيضاً(انظر مرجع ١٢) وتنخفض هذه النسبة في حالات الاضطرابات العصابية الأخرى فتصل إلى ٥٣%، وفي سمات الشخصية العادية فتتفاوت النتائج من بحث إلى آخر. والخلاصة أن وزن العوامل الوراثية أكبر في اضطرابات الشخصية كالأمراض العقلية، يتلوها الجناح ثم الأمراض العصابية كالقلق.

إطار شارح رقم (٢٧)
سيجمند فرويد

ولد" فرويد " في ٦ مايو سنة ١٨٥٦ في مدينة صغيرة بمقاطعة مورافيا في تشيكوسلوفاكيا، لأب كان يعمل بالتجارة. ويعتقد المحللون النفسيون أن طفولة "فرويد" في حد ذاتها قد هيئته لأن يتولى فيما بعد الدعوة لإحدى أشهر النظريات في التاريخ البشرى وهي النظرية التي جعلت من الخبرات المبكرة في الطفولة العمود الرئيسي في تكوين الشخصية مدى الحياة. فقد كان أبوه متحرر الفكر، وتزوج من فتاة تصغره كثيراً من العمر فأنجب منها "فرويد". وقد ارتبط "فرويد" ارتباطاً وثيقاً بأمه. ويقول لنا فيما بعد أنه كان مطيعاً وجاداً ومجتهداً سواء في حبه لأمه أو في المدرسة.

وهاجر فرويد في الرابعة من عمرة مع أسرته إلى النمسا حيث بقى فيها إلى أن بلغ الثالثة والثمانين. وبالرغم من حبه لفينيا- النمسا، وبالرغم من أنها شهدت مولد نظريته وشهرته، فإنه اضطر للهجرة لإنجلترا وهو شيخ كبير بسبب الاضطهاد السياسي الذي لاقاه على يد النازيين. وفي إنجلترا عاش فترة قصيرة حيث توفي في ٢٣ سبتمبر سنة ١٩٣٩.

درس في شبابه الطب بجامعة "فيينا"،وكانت سنوات دراسته فرصة واسعة له للتعرف بأحد أساتذة علم وظائف الأعضاء وهو "ارنست بروكا". وقد أعجب فرويد بأستاذه هذا وظل متأثرا به علميا حقبة طويلة من عمره. وقد أجرى "فرويد" تحت إشراف "بروكا" عددا من الدراسات في بناء الجهاز العصبي أكسبته شهرة محدودة. ثم اكمل دراساته في الطب، ولو أنه لم يمارس الطب، ولم يكن فيما اعترف في سيرته الذاتية طبيبا بمعني الكلمة لأنه اكتسب عيشه:أخصائي في الأمراض العصبية.

و حدثت في حياة فرويد بعد ذلك تغيرات كان لها أثر حاسم في صياغة نظريته عن التحليل النفسي. فقد سافر إلى باريس مرتين، وشاهد عن قرب التجارب التي كان يجريها عالمان هما " برنهيم **Bernheim** و " شاركوه" **Charcot** في علاج حالات الهستيريا باستخدام التنويم المغنطيسي (يعتقد المريض المصاب بالهستيريا أنه فقد وظيفة حسية (الإبصار أو السمع) أو حركية (المشي) ولو أن هذا غير صحيح). وقد كان لرحلته لباريس أثر واضح بعد ذلك حيث أخذ يكتشف ويهتم بالقضايا التي كونت نظريته في التحليل النفسي بعد ثلاث أو أربع سنوات من عودته لبرلين.

و " لفرويد " الفضل في اكتشاف أن الإنسان يولد مزوداً بطاقة نفسية جنسية يسميها الليبدو **Libido** هي التي تحرك الشخصية في الاتجاهات المختلفة. وهي تحتوى على ثلاثة أجزاء أو أجهزة يطلق عليها مفاهيم (الهي) وهو الذي تعزى إليه النزعات الهمجية واللامنطقية في الإنسان، ويقابله (الأنا) وهو الجزء الواعي والواقعي من الإنسان. وهناك (الأنا الأعلى) أو الضمير أو الرقيب الذي يتكون في المراحل الأولى بسبب الضغوط الاجتماعية على الطفل لكي يتخلى عن نزعاته الأنانية ومشاعره الهمجية.

أماط " فرويد " اللثام عن حقيقة مؤداها أن تطور الشخصية أو أمراضها يرتبطان **بالصراع الذي يحدث بين الأجزاء الثلاثة السابقة في المراحل المبكرة من العمر،** أي صراع الطفل بين إشباع حاجاته البدائية الغريزية (الجنسية أو العدوانية) وإرضاء متطلبات الواقع، والضغوط الاجتماعية والضمير. ويعتقد فرويد أن الشخصية تتكون وتتحدد معالمها قبل سن السادسة، وأن ما يحدث على الشخص بعد ذلك ما هو إلا تكرار بطرق لا شعورية رمزية لكل ما حدث خلال هذه الحقبة.

ومن هنا تكون أهمية علاقة الطفل بأبيه وأمه. ومن هنا يأتي دور ما يسمى **بعقدة أوديب.** ذلك المفهوم الذي ابتكره فرويد ليعبر على نحو ما عن أن علاقة الطفل بأبيه تقوم في الحقيقة على التنافس

تابع إطار شارح رقم (٢٧)
سيجمند فرويد

والغيرة وذلك بسبب حب الطفل لأمه الذي يشاركه إياه الأب. ومن خلال هذا الصراع أو الفشل في حله نتجه إلى عالم الرشد وتتكون منه كل اتجاهاتنا نحو الجنس الآخر وتتبلور صراعاتنا مع السلطة.

من العرض البسيط لنظرية " فرويد " يبقى للرجل دوره البارز في توجيه الأنظار بشكل لم يسبق له مثيل لأهمية الجانب اللاشعوري في توجيه الشخصية، وبفضله أيضاً انفتح للعلماء ميدان أو ميادين من البحث كان لها دوراً كبيراً في إثراء علم النفس، وذلك مثل توجيه الاهتمام لدور المراحل المبكرة من الطفولة التي فتحت ميدان دراسات **التنشئة الاجتماعية**. وقد تأثر علماء الشخصية " بفرويد " فاتجه الاهتمام لدور العوامل الانفعالية في حياة الإنسان مما ساعد بعد ذلك على تطور العلاج النفسي.

وبمقدار المغانم التي كسبناها منه تبقى المغارم. فمن ناحية نجد أن كثيراً من المفاهيم التي ابتكرها كانت عامة وفضفاضة، ويصعب تحديدها تحديداً دقيقاً. فضلاً عن هذا فقد بنى فرويد أدلته على كثير من التأمل الباطني وبطريقة أدبية خارقة، سيطرت أفكاره عن التحليل النفسي على العقول بطريقة متوهجة ومتحمسة، مما جعل غطى على كثير من الإنجازات النفسية والسلوكية التي كانت تبني على تفكير هادئ ومنطق علمي متزن تفقد كثيراً من التأثير، بالرغم من أنها قدمت البحث التجريبي بديلاً عن الأساطير وقدمت أيضاً دور التعلم والخبرة بديلاً عن القوى اللاشعورية العمياء التي تعمل بداخل الإنسان وتسيره.

(للمزيد عن فرويد وحياته ونظرياته انظر: ١٣، ٢٠٨).

٢- أنصار التعلم والاكتساب:

على أن البيئة وعوامل التعلم الاجتماعي ودورهما الملحوظ في تشكيل العديد من سمات الشخصية ولهذا يستخدم العلماء مفهوم الاستجابة التراكمية[١٢] لوصف الخصائص الشخصية. التي تتشكل بفعل التعليم. وبذلك يكون ما نلاحظه من سمات نصف بها الآخرين كالطموح، أو العداوة، والريبة، أو الذكاء، ما هي إلا خصائص تشكلت خلال الطفولة نتيجة لتأثيرات متراكمة من الخبرات الأسرية والاجتماعية والتربوية التي تمر بالشخص في مراحل نموه المتعددة.

التحليل النفسي وتطور الشخصية:

تكون عوامل التعلم أقوى ما تكون في الفترات المبكرة من الطفولة. ولعل فرويد Freud (انظر إطار شارح رقم (٢٧) سيجمند فرويد- المغانم والمغارم). كان أهم من بدأ الإشارة إلى ما تلعبه الخبرات الأسرية المبكرة في شخصية الطفل

---

[١٢] **Accumulative responses.**

في إطـار نظريته عن التحليل النفسي التي لـم يعد بين المثقفين من لـم يقـرأ عنهـا. ولعلنا نعرف أن فرويد- بالرغم من كل المآخذ العلمية التي أخذت عليـه- قد جعـل من التفاعل بين الطفل وأسـرتـه- خاصة خلال الأعوام الخمسـة الأولـى من العمر- مبحثـاً من البحوث الشيقة في علم النفس.

فقد بـين فرويـد أن أسـاليب التنشـئة الاجتماعيـة المبكـرة التـي تسـتخدمها الأسرة في تدريب الطفل على الغذاء والإخراج تحكم الشخصية بكاملها- تقريبـاً- فيما بعد. غير أن كثيراً من الفروض التحليلية غير صحيح، وكثيراً منها ليس عامـاً أو عالميـاً كما كانت النظريـة التحليليـة تـرى.

نظرية التعلم وتطور الشخصية:

ساعد نمو نظرية التعلم بمراحل تطورها المختلفة على الكشف عن الكثير من عوامـل الـتعلم المسـؤولة عن تكـوين سـمات الشخصيـة وتطورهـا. لقـد بينـت هـذه النظريـة بنجـاح أن الكثيـر مـن جوانـب السلوك يـرتبط ظهورهـا بأسـاليب محـددة من تنشـئة الأطفـال، أو بالخـبرات التـي يمـر بهـا البـالغون. كـذلك استطاعت بنجـاح أن تكشف عن الكيفية التي يتم بها ذلك من خلال عدد من المبادئ التي من أهمهـا: التعلم من خـلال المحاكـاة (أو الـتعلم بالقـدوة)، والـتعلم مـن خـلال الإثابـة والعقـاب، وهو ما سنعرض له فيما يلي:

تعلم سمات الشخصية بالقدوة:

أمـا الـتعلم مـن خـلال المحاكـاة والقـدوة فيـتم عنـدما يمتثـل الطفـل للمعـايير وجوانب السلوك الاجتماعي التي تشيع في بيئته ويتبناها بحيث تصـبح جـزءاً ثابتـاً منه. وعـادة مـا يـتم لـه ذلك من خلال توحـده بأحد الأشخاص في الأسـرة محـاولاً اتخاذه قدوة أو نموذجاً يحتـذي بـه. فيشعر بالقصور إن فشل في اقتدائـه، والزهـو والانتصار عندما تتطابق تصرفاته ومعاييره أو تتشابه مع النمـوذج.

وعند حدوث التوحد الاجتمـاعي تبدأ سـمات الشخصية ودوافعها الأسـاسـية وقيمتهـا واتجاهاتها في التراكم التدريجي إلى أن تتبلور نهائياً في فـترة مـا مـن نمـو الطفل لتصبح جزءا ثابتـاً ومتسـقاً مـن شـخصيته. إن كثيراً من الخصائص التـي لا تخضـع للوراثـة تكتسـب بهـذه الطريقـة. ومـن أهـم السـمات التـي تكتسـب بهـذا الأسلوب:

اتجاهاتنا السياسية والاجتماعية، والتعصب والعدوان، ومستوى الطموح، والميول الفنية والحاجة للإنجاز. ففي مثل هذه السمات والخصائص تلعب عوامل الاكتساب والتعلم الاجتماعي الدور الأكبر.

دور الإثابة والعقاب:

أما المبدأ الثاني الذي يحكم تعلم سمات الشخصية فهو مبدأ الإثابة والعقاب. فإثابة سلوك معين تؤدي بالطفل إلى تكرار هذا السلوك حتى يتحول إلى سمة ثابتة. على أن تأثير الإثابة لا يتم آلياً إنما يتوقف على عدد من العوامل من أهمها نوع الإثابة. فالإثابة المادية كالهدايا أو المديح يكون تأثيرها أحياناً أضعف من الإثابة الوجدانية كتقبيل الطفل، أو عناقه. لهذا تبين إحدى الدوافع الشخصية كدافع الإنتاج والإنجاز من تأثير الإثابة الوجدانية للطفل بعناقه وتقبيله. لهذا يعتبر العلماء أن الثواب الوجداني أكثر فاعلية خاصة إذا شئنا لأطفالنا أن يكتسبوا بعض سمات الشخصية الهامة ودوافعها كالإنجاز والطموح.

ويتأثر نمو الشخصية أيضاً بالعقاب. فالعقاب الجسمي يستطيع أن يوقف بعض أنواع السلوك غير المرغوبة في المنزل، لكن تأثيره ضعيف في المواقف الخارجية مما يشير إلى أن توقيع جزاءات مباشرة على السلوك قادر على ضبطه، لكن تأثيره في اكتساب تغيرات ثابتة ضعيف، فضلاً عن هذا فإن العقاب لا يوضح للطفل ما يجب أن يفعله وكيف يفعله وما لا يفعله. لهذا تبين أن فاعلية العقاب الجسمي تزداد إذا كان مصحوباً بالإقناع العقلي، وإذا كان الطفل متقبلاً لوالديه وعلاقته بهما دافئة.

أما العقاب الوجداني- أي العقاب القائم على التهديد بسحب الحب والاهتمام- فيؤدي إلى تكوين ضمير (أنا أعلى) صارم يقوم على التقبل المتصلب للقواعد السلوكية والمعايير، مع ميل للشعور بالذنب عند خرق هذه القواعد. وتحدث هذه النتيجة بشكل خاص عندما تكون علاقة الطفل بوالديه دافئة وقائمة على التبعية (انظر مرجع ١٢).

وقد تبين أن هناك أنماطاً من الشخصية يرتبط ظهورها بأساليب الضغط الشائعة في الأسرة. فالنمط الجانح يتعرض أفراده في طفولتهم للعقاب الجسمي أكثر من الأفراد الآخرين. أما المصابين بالقلق فهم في الغالب أبناء لآباء يتميزون

بالضبط الشديد، ويميلون إلى استخدام العقاب الوجداني بدلاً من العقاب الجسمي (مرجع ١٢). أما النمط الهستيري الذي يتميز أفراده بالإكثار من الشكاوى الجسمية، والهروب من المسؤولية، والتصرفات الزاعقة فقد تبين أنه يرتبط بوجود أم من النوع المسيطر، المسرف في الرعاية، ومن ثم تثيب جوانب سلبية من الشخصية كالشكاوى الجسمية والأمراض.

٤ـ التقاء الوراثة بالبيئة:

على أن هذه التفرقة الحادة بين الوراثة والتعلم في تكوين الشخصية لا تقابل بالحماس الشديد بين العلماء المعاصرين. والاتجاه السائد الآن هو النظر إلى كثير من جوانب الشخصية على أنها نتاج للتفاعل بين الاستعدادات الوراثية وما ينقش عليها فيما بعد من خبرات وتعلم. ويتحمس لهذا الاتجاه اليوم العالم الإنجليزي المعروف هانز أيزنك في نظريته عن الشخصية بصفتها ترتكز على محورين رئيسيين هما الانطواء والانبساط. لقد بين أيزنك بأدلة متنوعة أن الانبساط والانطواء يخضعان إلى حد بعيد للوراثة. إلا أن ما يحكم الطفل بعد ذلك من علاقات اجتماعية وتعلم من شأنه أن يوجه الطفل وجهات متباينة نسبياً.

فإذا وضع الآباء متطلبات صارمة على الطفل المنطوي مثلاً، واتجهوا معه إلى الضبط الشديد والتوتر فإن من الأرجح أن تتجه شخصية الطفل للقلق والتوتر العصابي. بنفس المنطق قد تتكون للمنطوى شخصية متزنة متوازية إذا ما تميزت البيئة بالدفء والتقبل. معنى هذا أن الخاصية الوراثية الواحدة قد تترجم للواقع بلغتين مختلفتين بحسب ما تمر به الشخصية من خبرات. وبهذا المنطق أمكن تفسير كثير من التغيرات التي تطرأ على خصائص وسمات الشخصية مثل الذكاء والاضطرابات النفسية. فالشخص الذي يرث رصيداً كبيراً من الذكاء قد تقوى دوافعه للتحصيل والإنجاز أوتنعدم متجهة بدلاً من ذلك نحو الهدم والتخريب بحسب أنماط التعلم المفروضة عليه. قس على ذلك الاضطرابات النفسية الشائعة كالقلق والهيستيريا فبالرغم من ضرورة وجود الاستعداد الوراثي الذي يتمثل في مدى الانطواء أو الانبساط فإن الاتجاه نحو هذا الاضطراب أو ذاك أمر تحكمه الأنماط التالية من التعلم والتفاعل بالبيئة.

وهكذا تكون العلاقة بين قوانين الوراثة والتعلم قائمة على التفاعل لا على التناقض والتعارض.

إطار شارح رقم (٢٨)

العقاب والضرب وشخصية الطفل

يبدو أن استخدام العقاب في تعليم الأطفال قد اصبح ولازال من الأساليب السهلة الشائعة بين الآباء والمدرسين لتقويم الطفل أو التلميذ وللتهذيب. وبالرغم من أن الذين يمارسون العقاب قد ينكرون ذلك أن سألتهم بتأثير الشعور بالذنب أو النظريات التربوية الحديثة، فإنه من أشيع الأساليب المستخدمة في كل البلاد العربية التي زرناها. ولا يبدو أن منظر العصا أو الخيزرانة بيد كثير من المدرسين في كثير من المدارس الابتدائية والإعدادية والثانوية من المناظر المنفرة المكروهة للرأي العام، ولكنها بلا شك من مصادر القلق الشديد للأطفال والتلاميذ وربما من الأسباب الهامة في كراهية المدارس والمخاوف المرضية المحيطة بالذهاب للمدرسة كل صباح.

وتبين الدراسات أن الناس تمارس العقاب لأسباب منها: الإرغام على التوقف عن سلوك كريه أو مؤذى، أو تعليم سلوك جيد كالحس بالمسئولية، والحس الخلقي. وسنرى أن العقاب لا يحقق أي أمل من هذه الآمال.

ولا تكمن مشكلة العقاب في فعاليته كأسلوب للتوقف عن أنماط كريهة من السلوك ولكن في نتائجه الجانبية التي قد تكون أسوأ من المشكلة الأصلية التي أدت إليه. فهو يؤدى بالفعل إلى توقف أنواع معينة من السلوك الكريه كالصياح، أو تمزيق الأثاث أو الكتب. إلا أن البحوث تثبت أيضاً أن الضرر منه أكثر من المنافع، خاصة إن كان العقاب جسمانياً، أو قاسياً، أو لا معنى له. واليك بعض النتائج التي يمكن أن يؤدى إليها العقاب.

١. العقاب الذي يمارس نتيجة للخطأ في تعلم استجابة جديدة ككتابة حرف هجائي معين أو إجراء عملية حسابية جديدة يؤدى إلى نتيجة هي عكس ما نقصد إليه تماماً. فتعلم الاستجابات الجديدة يتباطأ نتيجة للعقاب بسبب القلق الشديد أو الخوف الذي يثيره لدى الشخص.

٢. - العقاب الذي يمارس نتيجة للخطأ في تعلم استجابة جديدة ككتابة حرف هجائي معين أو إجراء عملية حسابية جديدة يؤدى إلى نتيجة هي عكس ما نقصد إليه تماماً. فتعلم الاستجابات الجديدة يتباطأ نتيجة للعقاب بسبب القلق الشديد أو الخوف الذي يثيره لدى الشخص.

٣. - العقاب الذي يمارس بهدف الإرغام على التوقف عن سلوك كريه قد ينجح في إيقاف هذا السلوك، ولكنه يؤدى في نفس الوقت إلى إيقاف السلوك الجيد. فالطفل الذي تعاقبه مدرّسته باستمرار بسبب الصياح أو التهريج قد يتوقف عن ذلك. ولكنه في نفس الوقت سيتوقف عن كل المظاهر الأخرى التي تتطلب مساهمة إيجابية منه في الفصل. والتلميذ الذي يضربه ناظر المدرسة بالعصا لأنه جاء متأخراً عشر دقائق قد يفقد الرغبة في اليوم التالي في الذهاب للمدرسة على الإطلاق.

٤. عندما لا نجد وسيلة غير استخدام العقاب لتعليم الجوانب الإيجابية من السلوك فهناك الخطر في أننا نرسم أمام العقاب نموذجا مثالياً من الضبط عليه أن يمارسه أيضاً مع الآخرين. ولهذا فالطفل الذي يضرب أو يعاقب

لكي ينصرف بصورة أفضل في المدرسة أو مع الناس غالبا ما يجنح إلى استخدام الضرب والعقاب مع أطفاله عندما يكبر.

٥. أضف لهذا أن للعقاب تأثيراً سيئاً على الشخص القائم به كالإحساس بالذنب، والشعور بالإحباط والغيظ. فضلاً عن الكسل أو التكاسل في البحث عن أساليب أفضل لتوجيه الطفل. ولكن قد تفرض علينا بعض المواقف استخدام العقاب في هذه الحالات لا ضرورة للعقاب الشديد، ولكن ليكن العقاب

تابع إطار شارح رقم (٢٨)

فوريا وحازماً، وليكن عقابك للفعل السيئ لا للشخص بكامله. أما إن كنت تبحث عن أساليب بديلة للعقاب البدني، فهناك الحرمان من نزهة مثلاً، وهناك فرض ضغوط اجتماعية من زملاء الفصل أو الأخوة، وهناك الحرمان من التفاعل الاجتماعي به بإبعاده للحظات أو التوقف عن مبادلته الحوار أو إظهار الاهتمام به.

٦. لكن لا تنسى أن البديل الفعال فعلاً هو أن تنتبه لما يصدر من الشخص من تصرفات جيدة. فهي قد تكون أكثر بكثير من التصرفات الكريهة التي تعاقبها. لماذا تنزعج لأن طفلاً لفظ لفظاً كريهاً لم يستغرق أكثر من ثانية بينما لا تنتبه إلى أنه طوال اليوم بكامله قد تصرف بمختلف الطرق الإيجابية والجيدة؟ لماذا لا تدعم هذه التصرفات وتظهر اهتمامك بها؟ إنها أكثر فعالية.

نماذج وأنماط شخصية من واقع البحث العلمي

في الجزء الباقي من هذا الفصل سنعرض للقارئ نماذج لبعض الأنماط الرئيسية للشخصية التي أمكن تحديدها وقياسها ودراسة تأثيرها على الفرد وتفاعلاته مع الآخرين وقد آثرنا أن نختار من البحوث الحديثة في ميدان الشخصية ثلاثة أنماط تتميز بأهميتها لمن يود أن يلم بعدد من المفاتيح الرئيسية في فهم الأنماط الشائعة من الشخصية، كما تتميز فضلاً عن هذا باتساع نطاق تأثيرها على سلوك الفرد ورسم سياساته وأنماط تفاعله بالآخرين وهي:

١- النمط الانطوائي في مقابل النمط الانبساطي.
٢- الاتجاه التسلطي.
٣- الشخصية الاحتوائية في مقابل الشخصية الطاردة.

الناس بين الانطواء والانبساط

يعزى للطبيب النفسي السويسري (كارل يونج) C. Jung (الذي بدأ حياته المهنية تلميذاً " لفرويد" ثم انشق عليه، مما أغضب فرويد بعد ذلك وجعله يتجاهل متعمداً دور "يونج" في تطوير التحليل النفسي)، يعزى له أنه أهم من وجه الاهتمام إلى مفهومي الانطواء والانبساط بصفتهما نموذجين رئيسيين من نماذج الشخصية، تتجه الطاقة في إحداهما إلى الداخل (الانطواء) وفي الآخر إلى الخارج (الانبساط) بعبارة أخرى نجد أن الانبساطيين- عند "يونج" هم أفراد يتجه اهتمامهم الرئيسي إلى البيئة الخارجية كالناس والأشياء، ومنهم الرجال والنساء الذين نجد أن اهتمامهم بالحياة الخارجية وما يحيط بهم من نشاطات سياسية أو

اجتماعية أهم لديهم من الأمور المجردة أو الفلسفية أو الجمالية. وعلى عكس هذا النمط من الشخصية يوجد الانطوائيون الذين يتجه اهتمامهم نحو الذات والمجردات والاستبطان (للمزيد من التفاصيل عن "يونج" انظر المرجع (٢٠٦). هكذا قدم " يونج " نمطي الانطواء والانبساط، وأنت ترى من ذلك أنه قسم الناس إلى قسمين متعارضين أو نموذجين لا يلتقيان.

أما " أيزنك " فيعتبر من أهم علماء النفس الحديث الذين أسهبوا في هذا الموضوع وبالرغم من أنه يعترف بأسبقية "يونج" في توجيه الاهتمام لهذا النموذج. فإنه يرى أن يونج لم يهتم بنقطتين رئيسيتين:

الأولى: أنه لم يحدد المظاهر السلوكية التي تميز كل نمط عن الآخر بل إستخدم مفهوم الطاقة المتجهة إلى الداخل أو إلى الخارج للتمييز بين الانطواء والانبساط دون أن يوضح ما يعنيه ذلك سلوكياً.

وثانيهما: أنه ينظر للإنطوائيين في مقابل الانبساطيين بصفتهما نموذجين مستقلين يختلفان اختلافا جوهرياً مما يذكر بفكرة الأنماط البشرية القديمة التي دعا لها الفلاسفة القدماء فيما ذكرنا.

وهكذا برر " أيزنك " نظريته التي تعتبر من أهم النظريات الحديثة في الشخصية وقد سبق وأن تحدثنا عن مقياس الشخصية الذي وضعه "أيزنك" بعد عشرات السنين من البحث، فقد أمكنه بناءاً على هذا المقياس أن يحدد أن الانطواء والانبساط خاصتان تفسران الغالبية العظمى من الاختلافات بين الناس على أنه يرى خلافاً " ليونج " أن توزيع هذه السمة بين الناس هو التوزيع الاعتدالي، أي أن الغالبية العظمى من الناس متوسطون في مدى انطوائهم أو انبساطهم وهناك قلة قليلة جداً يمكن وصفهم بالانطواء الشديد، أو الانبساط الشديد.

وخلافاً ليونج يوضح أيزنك بناء على مئات الدراسات والبحوث التي أجراها بنفسه أو بالاشتراك مع تلامذته من الشرق أو الغرب أن هناك مظاهر سلوكية محددة تميز الانبساطيين بالمقارنة بالانطوائيين.
فالانبساطيون أميل للتصرف وفق اندفاع اللحظة، يحبون الاختلاط بالناس أكثر من الوحدة نشاطاتهم تتميز بالاندفاع وسرعة الحركة، مجازفون، منطلقون ولا يعبئون كثيراً بالمسئولية. أما الانطوائيون فهم محبون للتأمل

والوحدة، صداقاتهم وعلاقاتهم الاجتماعية محدودة ولو أنه تميل للعمق دون الانتشار- حذرون، ومسالمون، وأميل للهدوء وضبط النفس والسلبية.

إطار شارح رقم (٣٩)

هل يتحسن أداؤك بعد فنجان منبه من القهوة؟ إذن فقد تكون إنبساطياً

من الأشياء المحيرة لعقول الكثيرين أن العقار الواحد قد تكون له آثار مختلفة على الأشخاص، وينطبق هذا على المنبهات كالقهوة والشاي والمخدرات كالماريوانا أو الفاليوم، إذ ليس من النادر بعد تعاطي قرص من الفاليوم- مثلاً أن نجد شخصين أحدهما يقرر أنه شعر بعدها بالنشاط الهادئ والاسترخاء والثقة بينما قد يعبر شخص آخر عن شعوره بالاكتئاب والضيق وينطبق ذلك على منبهات مثل القهوة أو الشاي فيقول لك أحد الأشخاص أنه يشعر بالنشاط والحيوية أثر فنجان من القهوة، بينما يقول لك شخص آخر أنه يشعر على العكس بالتوتر وهبوط الحيوية أثر كمية مساوية من القهوة.

تبين النظريات الحديثة أن هذه الظاهرة صحيحة وأن سببها يرجع لشخصية المتعاطي، وأن التأثير بالعقار الواحد يتوقف على مستوى الانطواء والانبساط. ولكي يتحقق الباحثون من ذلك قام ثلاثة باحثين بإجراء مجموعة حديثة من التجارب (مرجع ٢٥) طلبوا في إحداها من مجموعة الطلبة أن يجيبوا على مقياس غيزنك للشخصية (وهو المقياس الذي يشتمل على أسئلة بعضها يكشف عن الانطواء والبعض الآخر عن الانبساط)، وقاموا بعد ذلك بتقسيم الطلاب بناءاً على درجاتهم إلى ثلاث مجموعات.

٤- المرتفعون في الانبساط

٥- المرتفعون في الانطواء

٦- المتوسطون.

أعطى الباحثون بعدها مجموعة من الاختبارات لكل فرد في كل مجموعة. وهي الاختبارات من نوع واختبارات المعلومات والاختبارات العقلية التي تتطلب استخداما للذاكرة والفهم والاستيعاب، وقارن الباحثون بين أداء كل مجموعة بأخرى تحت ثلاثة شروط:

١- عشر دقائق عمل مع إعطاء كل فرد ما يعادل ٢٠٠ مليجرام من الكافين (أي ما يعادل فنجانين من القهوة).

٢- عشر دقائق عمل بدون كافين.

٣- وقت لا محدود من العمل دون قهوة (كافين).

وقد كشفت النتائج أن المجموعة الانطوائية يتحسن أداؤها أكثر في الشرط الثالث وينخفض انخفاضا ملحوظاً في الشرط الأول يليه الشرط الثاني، بعبارة أخرى فإن الإنطوائي يصل إلى قمة أدائه عندما يعمل تحت قدر قليل من التنبيه والإثارة. أما الانبساطيين فإن أدائهم يتحسن في ظل الشرط الأول أي عندما يحتسون كمية من القهوة. أما بالنسبة للمتوسطين فإن تعاطي القهوة لم يؤثر ولكن الذي أثر في أدائهم هو الشرط الثالث فقد انخفض إنتاجهم عندما منحوا وقتاً مفتوحاً للعمل.

تابع إطار شارح رقم (٢٩)

وتضيف المقارنة بين أداء الانطوائيين والمنبسطين دليلاً على صدق نظرية العالم الإنجليزي أيزنك عن الشخصية فهو يرى أن الانطوائيين يولدون باستعداد عصبي يميل لسرعة الاستثارة (أي أن عمليات الاستثارة في جهازهم العصبي أقوى من عمليات الكف بينما نجد أن عمليات الكف في الجهاز العصبي لدى الانبساطيين تكون أقوى، وعلى هذا فلكي يتحسن أداء الانطوائيين فإنهم لا يحتاجون لأنواع العقاقير المنبهة التي تزيد من عمليات الاستثارة لأنها تعطل فاعليتهم في الأداء. بينما يحتاج الانبساطى للاستثارة والتنبيه اللذين تجلبهما العقاقير المنبهة كالشاي والقهوة.

ومما يؤكد هذا التفسير أنه هناك تجارب أخرى أجريت على الانطوائيين والانبساطيين باستخدام العقاقير المخمدة (المهدئة)، بينت أن سلوك الانطوائيين يتحسن بصورة ملحوظة ويصبحون أكثر ميلا للهدوء والاسترخاء والتوافق الاجتماعي تحت تأثير العقاقير المخدرة، وهو مالا يظهر عند الانبساطيين.

ومهما يكن التفسير، فإن من الأفضل لك إن كنت تعتقد أنك من النوع الانطوائي أن تقوم بأعمالك العقلية في جو مسترخ وهادئ فهذا أفضل لك من احتساء القهوة والشاي، أما إن كنت تعتقد أنك من النوع الانبساطى فإن فنجاناً قوياً من القهوة ستكون له فائدته الخاصة في تحسين أدائك (انظر المرجع ٢٠٢).

وأنت ترى من هذا الوصف أنه لا أفضلية للانطواء على الانبساط أو العكس. فكل منهما يشير إلى استعداد في الشخصية لا يوصف بالخير أو الشر، أو بأنه أحسن أو أسوأ. فما يحدث من خبرات اجتماعية أو تعلم بعد ذلك هو الذي يحدد فاعلية كل نمط في الحياة وما يترتب على ذلك من صحة أو مرض، اتزان أو اختلال في الاتزان.

فمن جمهور الانطوائيين يأتي الفنانون والأدباء والنحاتون. هذا إن كانت الخبرات التالية تسمح لهم بهذا القدر من الاتزان. أما إذا أختل الاتزان نتيجة لأخطاء في عمليات تنشئة الأطفال الانطوائيين، فهنا يتملكهم القلق، وتتملكهم المخاوف المرضية، والإحساس بالتعاسة، والوساوس القهرية، فكل هذه الأمراض تتملك في الغالب النوع الانطوائي إن كانت عمليات التعلم والتشريط تمارس بشكل خاطئ.

والانبساط **يخلق أيضاً استعداداً لدى الفرد الذي يتسم به، ليخلق لدى هذا الفرد نقطة بدء منها تسير الشخصية في الصحة والمرض، ومختلف نشاطات الحياة. فالاضطرابات النفسية التي تتملك الانبساطيين تختلف عن تلك التي تشيع بين الانطوائيين وتتخذ شكل الاندفاع والعدوان، والاستثارة الدائمة، والتقلب الشديد، وانعدام الحس بالمسئولية والميول الاستعراضية وحب التفاخر بشكل زاعق.**

إطار شارح رقم (٣٠)

هل المصريون أكثر ميلاً للانبساط من الأنجلو أمريكيين؟

هذا على الأقل ما توحي به النظرة العامة وهو ما أدى بالمؤلف الأول لهذا الكتاب أن يقارن بين الأمريكيين والانجليز والمصريين من حيث مستوى الانبساطية والميول الانفعالية.

واختار لهذا الغرض مقياس الشخصية الذي وضعه أيزنك **Eysenck** في إنجلترا والذي أعده لقياس الميول الانبساطية والعصابية. (العصابية مفهوم يقصد به زيادة في الميول الانفعالية. والقلق والعجز عن التحكم في التقلبات الوجدانية). أعطينا هذا المقياس لـ ٢٤٨ طالباً وطالبة مصرية في جامعة القاهرة، و ٥٨ طالباً وطالبة أمريكية في جامعة ميشيجان الشرقية بولاية ميشجان- أمريكا، فضلاً عن ٣٤٧ من الطلاب الإنجليز (الذين وردت درجاتهم في النتائج التي نشرها أيزنك (٩٩).

ومن الطريف أنه تبين- بما يخالف توقعاتنا- أن المصريين أقل انبساطا من الأمريكيين والإنجليز. وأن الأمريكيين هم الذين تفوقوا عن العينتين الإنجليزية والمصرية في مقدار ما يظهرونه من ميول إنبساطية. بما يشير إلى أن الفرد الأمريكي يجد تشجيعاً أكثر من زميليه المصري والإنجليزي على التعبير، والاندفاع، والبحث عن الإثارة والاختلاط وهي العناصر المميزة للسلوك المنبسط.

كذلك تبين أن مستوى القلق والتوتر والعجز عن التحكم في الانفعالات تزداد لدى العينة المصرية أكثر من العينتين الإنجليزية والأمريكية.

وتعليقنا على النتيجة الأولى أن الميول الانبساطية كما يفهما المصريون قد تختلف عن ذلك المفهوم الذي يحمله لنا مقياس أيزنك الذي يتكون من عبارات متعددة تدل على الانبساط بالمعنى الغربي: أي حب الحفلات، والبحث عن الإثارة. الخ.. وفي يقيننا أن المصريين يفهمون الانبساط بطريقة مختلفة ربما تتمثل في إظهار المشاركة الاجتماعية، والمجاملات، وزيارات الأصدقاء والأقارب والنكتة والمرح.. وهي أشياء لم يهتم بها أيزنك. ونأمل أن يهتم بها باحثونا. أما فيما يتعلق بزيادة الميول العصابية لدى المصريين فإننا نعتبر نتيجة هذا البحث بمثابة جرس الإنذار للمهتمين بأمور الصحة العقلية، لتوجيه مزيد من الرعاية لطلابنا وحمايتهم من فتك الاضطراب النفسي (انظر ١٣٨).

بعبارة أخرى فما نسميه بالهيستيريا والعدوان والاندفاع هي اضطرابات تخص الانبساطيين أما عصاب القلق، والوسواس القهري، والمخاوف المرضية فهي تخص الانطوائيين كما تبينا توا (انظر المرجع ٩٩).
ومن النمط الانبساطي في حالات الاتزان والاعتدال يأتي القادة العسكريون، والرحالة، وجنود المظلات، والممثلون،(انظر مرجع ٩٩) وكذلك تختلف المجتمعات فيما بينها- على ما يبدو- في مستوى انبساطها كما ترى في الإطار الشارح (٣٠).
وهكذا أذن نجد أن الانطواء والانبساط في الشخصية يرسمان للناس طريقهم في الصحة والمرض، واختياراتهم العامة في الحياة.

نمط الشخصية التسلطية

يميل بعض الناس أكثر من البعض الآخر للإيمان بأن القوة هي الأسلوب الوحيد للتأثير في الأفراد وتغيير المجتمع، ويرون التطور الاجتماعي مرهوناً بوجود مجموعة من الأفراد الأقوياء في الميادين المختلفة. اعتقاداتهم عن الأشياء متعسفة مغلقة ولا تقبل الجدل، تصرفاتهم تتسم بالتعالي والعجرفة نحو من هم أقل منهم منزلة أو أقل قوة وتأثيراً، بينما تتسم بالتواضع الشديد والانصياع نحو أصحاب القوة والمراكز.

والتسلطيون يتسمون بانفعالات غاضبة صارمة وتتصف بالاندفاع، ميولهم مباشرة وعملية، ويصعب عليهم لهذا تقبل التعامل مع المجردات أو الأمور ذات الطابع الفني والخيالي تقسيمهم للأشياء والناس يخضع للثنائية المتطرفة فالناس عندهم إما أقوياء أو تابعين، أصدقاء او أعداء، كبار أو صغار، علميين أو أدبيين الخ. وتجد أن معاييرهم أو معتقداتهم التي تحكم اتجاهاتهم نحو الآخرين أو المنظمات أو المعتقدات الأخرى تتسم بالتصلب والقطع لا لأن معاييرهم وأحكامهم تلك صائبة، أو مدروسة أو نابعة من الخبرة الخاصة ولكن لأنها نابعة من سلطة خارجية (دينية أو سياسية، أو رسمية، أو ربما سلطة تقاليد معينة) يكون في اتباعها أماناً وقوة أكبر على التأثير في الآخرين.

هذا هو ما يسمى بنمط الشخصية التسلطية (انظر مرجع ٢٣) الذي يشكل مشكلة اجتماعية ونفسية هامة، والذي خضع للبحث العلمي زهاء ربع قرن، أمكن خلالها وضع مقاييس دقيقة لقياسه، وتحديد أسباب انتشاره، ونتائجه على الشخصية والمجتمع. ومن الملفت للنظر أن هذا المفهوم منذ أن أمكن إخضاعه للبحث السيكلوجي قد أصبح من الموضوعات التي لقيت اهتماماً مكثفاً

سواء بين الباحثين الغربيين أو العرب، وقد أمكن لأحد مؤلفي هذا الكتاب (عز إبراهيم) على المستوى العربي تطوير أحد مقاييس التسلطية المعروف باسم مقياس المحافظة التسلطية (انظر المراجع ٧، ١٣٣) الذي استخدم في جمع كثير من النتائج عن هذا النمط في مصر وفي بعض البلدان العربية ويتكون من ٣٨ عبارة من هذا النوع:

- إن السبب الرئيسي لما ينتشر الآن من فساد وانهيار خلقي هو إهمال ماضينا.
- لا ينبغي أن يحولنا الآخرون عن رأي أخذناه في موضوع معين مادمنا قد صممنا بيننا وبين أنفسنا على أن هذا هو الرأي النهائي.
- الناس صنفان إما أقوياء أو مستضعفين.
- رفع الكلفة في التعامل مع الناس يدفعهم للاستخفاف بنا.
- لا يمكن تثبيت المبادئ والقيم الجديدة في عقول العامة بالمناقشة، والجدل الذهني لابد من مساندة القوة.

وبشكل عام فإن نتائج دراسة التسلطية في المجتمعات المختلفة تكشف عن نتائج طريفة وتضيف للبحث العلمي في ميدان الشخصية بعض المزايا من حيث قدرة هذا الفرع الحديث من علم النفس على تقديم بعض الحلول للمشكلات الاجتماعية ودور الشخصية فيها.

ما الذي يحول الشخص إلى تسلطي؟

تبين أن اللبنة الأولى في تشكيل الشخصية التسلطية تبدأ في الفترات المبكرة التي تتمثل في علاقة الطفل بالأسرة وما تتبعه من أساليب في تنشئته وقد تبين أن تفاعل الأبوين مع الأشخاص التسلطيين في طفولتهم المبكرة كانت تميل إلى:

١- قمع التلقائية والتضييق من الخبرة.
٢- التسلط من جانب الأب والأم.
٣- استخدام العقاب كوسيلة للتأديب والتهذيب.
٤- استخدام أسلوب التجاهل عند الاستجابة لحاجات الطفل.
٥- السيطرة والاستحواذ.
٦- التشجيع علي العداء والرفض للآخرين.

٧- التأكيد على تعلم القواعد الخارجية "والأصول" الاجتماعية السائدة التي تفوق أحياناً إدراك الطفل (انظر في ذلك المراجع ٧، ١٥، ١٣٣).

على أن الأسرة كمؤسسة اجتماعية تعكس فيما تتبعه من أساليب التنشئة والتربية عوامل اجتماعية أعم. لهذا فعندما تنتشر الاتجاهات التسلطية في مجتمع معين وتصبح هي الأساس في تقييم الأفراد ووزنهم، فإننا نجد أن الأسرة تتجه تلقائياً إلى تبنى القيم التسلطية فيما تنشئ عليه الأجيال الصغيرة.

وللخبرات الشخصية التي يمر بها الفرد في مراحل النمو المختلفة بعد ذلك دورها أيضاً في تحويل الشخصية نحو التسلط فعندما تكون طاعة السلطة مطلباً من مطالب التوافق والحياة في الجماعة، أو الاحتفاظ بالمهنة، أو النجاح، أو الترقي فإن الناس تتعلم الأساليب التسلطية إلى أن تتحول إلى خاصية ثابتة في الشخصية

(١) الآثار المترتبة عن شيوع الاتجاهات التسلطية:

تصدى الباحثون في العلوم النفسية والاجتماعية للنتائج التي تترتب على ارتفاع مستوى التسلطية في الفرد أو الجماعة. وتبين النتائج أن تأثيرها يصم الفرد وعلاقاته وأنها تترك آثاراً عميقة على تنظيم شخصية الفرد ذاته وعلى المواقف الاجتماعية التي يتفاعل بها.

ولعل أهم ما تتركه من آثار على الشخصية:

١- ضعف الضبط الانفعالي، والافتقار للاتزان الوجداني (انظر مرجع ٧).
٢- التصلب العقلي، وانغلاق المعتقدات، وجمودها (انظر مرجع ١١٥).
٣- الشعور الدائم بعدم الراحة والتهديد خاصة في المواقف التي تتطلب تلقائية في الحديث أو التعبير أو السلوك بحرية.
٤- الشكوى من الوساوس وسيطرة الأفكار القهرية وما ينتج عن ذلك من قلق وتوتر (مرجع ١١٥).
٥- الإحساس بالعزلة (٢٠٦).

ويتجاوز خطر هذا النمط الشخصية والفرد، إلى المجتمع والمواقف الاجتماعية خاصة عندما يتقلد التسلطي سلطة فعلية أو مركزاً من مراكز القوة. ففي داخل الجماعة التي يحكمها أو يوجهها شخص تسلطي تزداد مخاوف الأفراد، وتنتشر

الوشاية، والتكلف والاصطناع(٧). كذلك يتذبذب سلوك الأفراد ويتحرك بين قطبين هما السيطرة وإبداء القوة على من هم أضعف أو أقل مركزاً أو مكانة، أما القطب الآخر فهو الخضوع والولاء لمن هو أعلى مركزاً أو قوة. أما من الناحية الوجدانية فقد تبين أن الأفراد في الجماعات التي يقودها تسلطيون يتجنبون التعبير السليم عن العواطف أو المشاعر الوجدانية المرهفة (٧). وإن كان للعواطف أن تظهر في تصرفاتهم فهي تأتي مشروطة بالمصلحة المباشرة، وتزداد تهديدات العقاب والتلويح بالقوة في مثل هذا الجو. لهذا نجد أيضاً أن كثيراً من المظاهر السلوكية السيئة يمكن أن تتطور مثل الانتهازية والوصولية والتلاعب بالآخرين.

أما من حيث الفاعلية في أداء الدور، فمن الصحيح أنه تبين أن هناك زيادة في مقدار إنتاجية الجماعة في ظل القيادة التسلطية إلا أن هذا ينطبق على نوع الجماعة من ناحية، وعلى استمرارية ارتفاع الإنتاجية من ناحية أخرى إذ يبدو أن إنتاجية الجماعة في المناخ التسلطي تزداد ولكن إلى حين. إذ يبدأ الإنتاج في الانخفاض الشديد خاصة في حالة غياب القيادة، أو التغير في الإدارة التسلطية (٧)

ومن هنا نرى أن عالم النفس لا يطمئن بالا حين تنتشر في واقعة الظواهر الدالة على سيادة الشخصية التسلطية. بسبب ما يرتبط بوجودها من خصائص سلبية وضارة بالشخصية والمجتمع على السواء.

الشخصية الاحتوائية

ليس عسيراً إن أنت نظرت إلى الآخرين من حولك في أحد المواقف الاجتماعية، أو إن أنت أمعنت النظر في سلوك عدد من معارفك المقربين أن تجد أنواعاً منهم تحاول بشتى الأشكال التأثير في سلوك الآخرين وتصرفاتهم باستخدام كل الاغراءات المختلفة كالمديح الزائد، وتقديم الهدايا ومحاولة الظهور بمظهر الحريص على الآخرين، هؤلاء الأشخاص أيضاً سريعون في التكيف للمواقف الاجتماعية المختلفة، ومبادرون في الاستجابة لمتطلبات الآخرين وتلبية احتياجاتهم، والرغبة في إسداء العون لهم على أن ذلك يأتي مختلطاً بالرغبة في ضبط سلوك الآخرين والسيطرة عليهم.

ويمكنك أيضاً أن تميز هؤلاء عن نمط آخر من الأشخاص يحاول أن يؤثر في الآخرين ولكن بطريق آخر قوامه التعبير القوى الواضح عن الذات والتحدى،

وسرعة إبداء الضيق بآراء الآخرين والتقليل من شأنها، مع تجنب الدخول في علاقات شخصية قد تؤثر في " هيبته ".

وبين هذا الطرف وذاك ستجد أن الغالبية العظمى ممن تلاحظهم يظهرون بمظهر متوسط فيهم بعض الخصائص من النمط الأول الذي نسميه النمط الاحتوائي، وبعض الخصائص من النمط الآخر- وهو النمط الطارد.

ومفهوم الاحتواء من أحد المفاهيم الحديثة التي قام ببلورتها وإخضاعها للبحث العلمي الكاتب الحالي (انظر: ١٣٩، ١٤٠)، الذي بين إنها تشكل خاصية رئيسية ودائمة في الشخصية. وقد بين البحث أن الاحتواء بعد تنطوي تحته مجموعة من السمات منها:

١- الرغبة في التأثير على سلوك الآخرين **بحيث يدفعهم للتصرف وفق أفكاره أو سلوكه.**
٢- السرعة في تشكيل السلوك في المواقف المختلفة، **وسرعة الاستجابة الملائمة اجتماعياً.**
٣- التأثير من خلال التدعيم الاجتماعي **والاستجابة لمتطلبات الآخرين واحتياجاتهم.**

والاحتوائيون يضعون قيمة كبرى على السيطرة على الآخرين **واحتواء نشاطاتهم وأفكارهم ولكن باستخدام طرق إلتوائية وغير مباشرة قوامها إظهار الرغبة في العون وإسداء النصح.**

وقد أمكننا حديثاً أن نعد أداتين لمعرفة هذه الخاصية في الشخصية وبالتالي إخضاعها للبحث العلمي لمعرفة الشروط المساهمة في تكوينها وآثارها على الشخصية والمجتمع (انظر ١٤٠). أحد الأداتين أقرب لاستبيان التسلطية الذي تحدثنا عنه ويتكون من أسئلة من هذا النوع:

- أتضايق إذا وجدت نفسي عاجزاً عن التأثير في المحيطين بي فلا يحبون ما أحب ولا يكرهون ما أكره.

- قدرة المدرس على تكوين علاقات مؤثرة بتلاميذه أفضل في نظري من العلم واتساع المعرفة.

- من الممكن كسب الناس وشراء سكوتهم إذا أشركناهم في بعض المكاسب المادية والاجتماعية.

أما الأداة الأخرى، فهي تتكون من قائمة من التصرفات التي نستخدمها في تصرفاتنا اليومية مع الآخرين والتي يغلب عليها إبداء الاهتمام بالآخرين وسرعة الاستجابة لهم وذلك مثل: المبادرة بالتحية والسلام إقراض نقود، إظهار الاهتمام بأطفال الآخرين، السلام باليد أو العناق.... الخ. ويطلب من الشخص أن يدرس كل تصرف منها وأن يقرر ما إذا كان يستخدمه أو لا يستخدمه عند التعامل مع الآخرين. وقد افترضنا أن الزيادة في استخدام هذه التصرفات مع الآخرين تعتبر علامة على زيادة الميول الاحتوائية في الشخصية.

وباستخدام هاتين الأداتين لدراسة الشخصية الاحتوائية في عدد من الدول منها مصر والكويت وولاية ميشجان بأمريكا. تبينت لنا نتائج طريفة نجملها فيما يأتي:

١ يتجنب الاحتوائيون اتخاذ مواقف متطرفة ومتصلبة في علاقاتهم بالآخرين.
(٢) يميلون للسيطرة على الآخرين في المواقف الاجتماعية التي تتطلب مواجهة للغير.
(٣) ومن الغريب أنهم أكثر انطواء من المنخفضين، وأكثر ميلاً للتقلب الانفعالي، وحباً للعزلة والإستقلال الذاتي.
(٤) تشيع الميول الاحتوائية بين الإناث أكثر من الذكور فالإناث تتفوقن على الذكور، في مدى ما يظهرن من تدعيم لسلوك الآخرين. ويظهر ذلك في المقارنة بين الطلبة في مقابل الطالبات والمدرسين في مقابل المدرسات.
(٥) تظهر الميول الاحتوائية لدى الإناث مرتبطة برغبة أكثر في فرض التأثير والسيطرة، أما لدى الذكور فهي تظهر مرتبطة بالميول الانبساطية في الشخصية، والمرونة الاجتماعية،
(٦) مما يدل على أن ميل المرأة للاحتواء يعبر عن رغبة في القوة، أما عند الرجل فهي تأتى كمحاولة للتكيف الاجتماعي (انظر المرجع ١٣٩).
(٧) أما بين الاخوة فقد تبين أن الأخوة الصغار أكثر احتواء من أخواتهم الكبار (١٣٩).

(٨) وتزداد ميول الاحتواء لدى الطلاب في الكليات الإنسانية (أقسام الاجتماع وعلم النفس) عنها بين الطلاب العلميين (كلية العلوم) ويحتل الطلاب في كليات التجارة والعلوم السياسية موقعاً وسطاً (١٤٠).

(٩) الطلاب أكثر ميلاً لاستخدام أساليب الاحتواء من أساتذتهم وتنطبق هذه النتيجة على الطلاب والطالبات في مقابل الأساتذة من الرجال والنساء. مما يؤكد أن الطلاب يحاولون التدعيم الاجتماعي كوسيلة من وسائل التأثير في الآخرين بدرجة أعلى من الأساتذة.

وعلى العموم فإن نتائج البحث في هذا النمط تكشف عن نمط جدير بالبحث والاهتمام لما يلعبه من دور واضح في تغير الفروق بين مختلف الأفراد والجماعات، ولما ينبعث منه من آثار تلمس مختلف جوانب الحياة الشخصية والاجتماعية.

الخلاصــة

عالجنا في هذا الفصل موضوع الشخصية من حيث هي مفهوم يشير إلى مجموعة من السمات المتفاعلة والمتميزة بالاتساق والاستقرار والتي تميز الفرد عن الآخرين. وبعض السمات معرفي كالذكاء أو الإبداع، أو التصلب والمرونة، والبعض الآخر وجداني كالقلق أو الاتزان، والبعض الثالث يتعلق بأساليب التفاعل بالآخرين كالانطواء والانبساط، والتسلط والخضوع.

ويختلف مفهوم السمة عن مفاهيم الأنماط القديمة من حيث أنها تجمع عدداً من الاستجابات النوعية التي تتوزع بدرجات متفاوتة بين أفراد المجتمع وأنه يمكن قياسها. ويتطلب قياس السمة أن تحدد عدداً رئيسياً من الاستجابات النوعية الدالة على وجود السمة ويشير وجود عدد من السمات المترابطة إلى ما يسمى بالبعد ونظراً لأن البعد يعبر عن مجموعة مترابطة من السمات، فإن أبعاد الشخصية المعروفة حالياً أقل بقليل جداً من عدد السمات ومن الأبعاد المعروفة: الذكاء، الإبداع، الانطواء، الانبساط، التسلطية.

وقد تعرضنا للكيفية التي نتوصل بها للسمة، ولكيفية التوصل من السمات إلى الأبعاد وذلك من خلال منهج التحليل العاملي.

ويمكن اليوم قياس الشخصية وتقدير سماتها وأبعادها بدرجة كبيرة من اليقين وقد عرضنا لكيفية تكوين مقياس للشخصية كما عرضنا لأهم مقاييس الشخصية المعروفة لنا في الوقت الحالي. ومن أهمها المقاييس الموضوعية كالاستبيانات والمقاييس الاسقاطية كاختبار رورشاخ لبقع الحبر واختبار تفهم الموضوع. أما أهم استبيانات الشخصية التي عرضنا لها اختبار أيزنك للشخصية، واختبار الشخصية المتعددة الأوجه.

بعد هذا انتقلنا للحديث عن أصول الشخصية والعوامل المساهمة في تكوينها وذلك تحت ثلاث طوائف من العوامل هي:

١- العوامل الوراثية ووسيلة اكتشافها تعتمد على المقاييس الفيزيولوجية والمزاجية بين القوائم المتطابقة الذين انفعلوا عن بعضهم البعض منذ الطفولة. وقد بينا أن الوراثة تلعب دوراً قوياً في الخصائص الجسمية، يتلوها بدرجة أقل الذكاء والانطواء.

٢- العوامل المتعلقة بالتعلم والاكتساب وهي تتضمن:
- العوامل المتعلقة بتأثير أساليب التنشئة الاجتماعية للأطفال والتي يعود فضل بلورتها لعلماء التحليل النفسي الفرويدى.
- التعلم الاجتماعي من خلال المحاكاة واتباع النماذج.
- تعلم سمات الشخصية من خلال مبدأ الإثابة والعقاب.

وقد عرضنا لأهم خصائص الشخصية التي تكتسب بهذا الطريق ومنها الاتجاهات الاجتماعية كالتحرر والتسلط والجنوح وبعض الدوافع الشخصية كالإنجاز ومستوى الطموح.

٣- العوامل المتعلقة بتفاعل الوراثة والتقائها بالبيئة وهنا عرضنا لوجهة النظر القائلة بأن الشخصية نتاج للتفاعل بين الاستعدادات الوراثية وما ينقش عليها من خبرات متعلمة. وقد أوضحنا أن كثيراً من العلماء يتحمسون اليوم لهذا الرأي ويفسرون به كثيراً من أوجه الفروق الفردية بين الناس.

ختمنا هذا الفصل بعرض ثلاثة نماذج شخصية درست علمياً وتتبلور فيها الجهود العلمية من قياس وبحث تجريبي عن الشروط المساهمة في تكوين الشخصية، وما تتركه الشخصية من آثار على سلوك الفرد. هذه النماذج الثلاثة هي:

١- الانطواء في مقابل الانبساط.
٢- نمط الشخصية التسلطية.
٣- الشخصية الاحتوائية.

الباب السادس

الضغوط النفسية
واضطرابات السلوك الإنساني

الفصل الخامس عشر: الضغوط النفسية و أحداث الحياة

الفصل السادس عشر: الأمراض النفسية والعقلية

الفصل السابع عشر : العلاج النفسي



الفصل الخامس عشر
الضـغـوط النفـسـية
و أحداث الحياة

الصلة بين ما هو نفسي وجسمي:

- الأمراض السيكو-فسيولوجية

مفهوم الضغط النفسي

- زملة الضغط العام وطاقة التكيف
- أحداث الحياة كمصدر للضغط
- عندما تتحد مجموعة من الضغوط أو تلتقي معا

مصادر الضغط النفسي:

- الأحداث والمشكلات الانفعاليـة.
- المشكلات الصحية والأمراض.
- المشكلات الصحية والأمـراض.

العلامات الدالة على تزايد الضغط

- الاضطراب النفسـي.
- اضطرابات عضويـة.
- اضطرابات فى السلوك والتصرفات.

معايشة الضغوط ومعالجتـها.

- وضع أهداف معقولـة.
- معالجة الضغوط أولاً بأول.
- الاسترخاء والرياضة والغذاء المتوازن.
- معالجة المؤشرات العضويـة المرافقة للضغط.
- أسـاليب التفكير.
- تدريب المهارات الاجتماعيـة.



الفصل الخامس عشر

الضـغـوط النفـسـية
و أحداث الحياة

الصلة بين ما هو نفسي وجسمي:

منذ العصور الإسلامية المبكرة، كانت من بديهيات الممارسة الطبية لدى الأطباء والعلماء المسلمين: البحث النشط عن العوامل النفسية التي تساعد على الشفاء أو تعوق منه. وكمثال يعتبر اهتمام الشيخ الرئيس ابن سينا، والرازي وغيرهم بالعوامل المعجلة بالشفاء والصحة بما فيها العادات الشخصية الطيبة، والاعتدال في المأكل والمشرب، والإيمان، والسلام النفسي، والنوم الجيد؛ ما هو إلا دليل قوى على أنهم أدركوا التداخل والتفاعل الحيوي بين الصحة النفسية والمرض الجسمي، أي بين ما هو نفسي أو سلوكي وما هو جسماني أو بدني.

هذه الصلة بين ما هو نفسي وما هو جسمي لا تزال تمثل إحدى التحديات المعاصرة أمام العلوم الطبية والنفسية الحديثة، وقد أصبح هذا الموضوع الآن من الموضوعات الأثيرة والمثيرة معا في الممارسة الطبية والبحث النفسي في مجالات الطب البشرى، والطب السلوكي. ومدخلها في ذلك دراسة ما يسمي بالضغط النفسي[١] كمدخل لفهم ما يسمي بالأمراض السيكوسوماتية[٢] أو السيكوفيسيولوجية[٣].

الأمراض السيكو-فسيولوجية

عادة ما يطلق هذا المفهوم على هذه الطائفة من الأمراض العضوية التي تلعب العوامل النفسية فيها دورا سببيا مباشرا. وقد أدى الاهتمام بالجوانب النفسية لهذه الأمراض إلى كثير من النتائج الإيجابية فيما يتعلق بتطور دراسة هذه الأمراض من حيث تشخيصها وعلاجها. ومن ثم فلم تعد البديهة الطبية المعاصرة تستسيغ معالجة هذه المجموعة من الأمراض بصفتها أمراضا جسمية خالصة يجب أن يقتصر علاجها على معالجة الجوانب الجسمية فقط.كما لم يعد من المقبول

---

١ Psychological stress
٢ Psychosomatic disorders
٣ Psycho-physiological disorders

للممارس الطبي أن يتحاشى التعامل مع هذه الأمراض عندما ينظر إليها على أنها أمراض غير حقيقية وترد بكاملها إلى أصول نفسية غير معلومة. المقبول الآن هو النظر إليها بصفتها أمراض جسمية تلعب العوامل النفسية دورا سببيا هاما في إحداثها وتطور أعراضها، ومن ثم علاجها، وضبط ما يصحبها من أخطار على الصحة العامة للمريض. وإلي بعض جوانب هذا التقدم خاصة فيما يتعلق بما تلعبه العوامل السلوكية-النفسية من خلال الضغوط في نشأة هذه المجموعة من الأمراض.

مفهوم الضغط النفسي

جميعنا- بلا استثناء- نتعرض يوميا لمصادر متنوعة من الضغوط الخارجية، بما فيها ضغوط العمل والدراسة، والضغوط الأسرية، وضغوط تربية الأطفال، ومعالجة مشكلات الصحة، والأمور المالية، وتكاثر الأعباء الاجتماعية ، أو الانتقال لبيئة جديدة، والعجز عن تنظيم الوقت، أو السفر، والصراعات الأسرية وتكاثر الأعمال المطلوب إنجازها والأزمات المختلفة التي قد نتعرض لها علي نحو متوقع أوغير متوقع.



شكل ١١٣

نتعرض يوميا لمصادر متنوعة من الضغوط الخارجية، بما فيها ضغوط العمل والدراسة، والضغوط الأسرية، وضغوط تربية الأطفال، والعجز عن تنظيم الوقت، وتكاثر الأعمال المطلوب إنجازها في فترات قصيرة من الوقت.

كما نتعرض يوميا للضغوط ذات المصادر الداخلية، وأعنى هنا بعض أنواع الطعام أو كمية ما نأكله منه يوميا، والمضاعفات المرضية، وأنواع الأدوية والعقاقير

التي نتعاطاها، والقلق النفسي والاكتئاب، والآثار العضوية والصحية السلبية التي تنتج عن أخطائنا السلوكية في نظام الأكل، أو النوم، أو التدخين، والتعرض للملوثات البيئية.

بعبارة أخري، فإن قائمة الضغوط النفسية واسعة و ممتدة وتشمل بالنسبة للإنسان العادي خبرات ومواقف متنوعة نستجيب لها- في حالة تزايدها وتراكمها وفي حالة العجز عن التعامل مع بعض نتائجها السلبية- بالمرض والاضطراب نفسيا كان أو عضويا.

ومن ثم يشير مفهوم الضغط- في ابسط معانيه- إلى أي تغير داخلي أو خارجي من شأنه أن يؤدى إلى استجابة انفعالية حادة ومستمرة. بعبارة أخري، تمثل الأحداث الخارجية بما فيها ظروف العمل أو التلوث البيئي، أو السفر، والصراعات الأسرية ضغوطا، مثلها في ذلك مثل الأحداث الداخلية أو التغيرات العضوية كالإصابة بالمرض، أو الأرق، أو التغيرات الهرمونية الدورية (أنظر إطار شارح ١ لأهم مصادر الضغوط).

زملة الضغط العام وطاقة التكيف

"هانز سيليا" **Hans Selye** من أوائل الأطباء الذين بحثوا هذا الموضوع، وأعطاه أرضية علمية وافية. فقد لاحظ منذ فترة مبكرة أن المرضى يشتركون بالرغم من تعدد مصادر المرض والشكوى لديهم في خصائص متماثلة وأعراض مرضية متشابهة، بالإضافة إلى الأعراض النوعية التي تصف وترتبط بالمرض الخاص بكل منهم. فجميع المرضى يعانون من ضعف الشهية، والوهن العضلي، وفقدان الاهتمام بالبيئة. ومن ثم، افترض "سيليا" أن الأمراض المختلفة تشترك في إحداث زملة من الأعراض أطلق عليها زملة الضغط العام[٤] ، بالإضافة إلى الأعراض النوعية الخاصة بكل مرض (أنظر: ٥٩، ٦٤، ٢٠٣).

ولكي يتحقق من ذلك، عرض "سيليا" الفئران في معمله بكندا إلى أنواع مختلفة من المجهدات كالبرودة الشديدة، أو الحقن بمواد سامة. وما استجابت به الفئران في مثل هذه المواقف، يلخص، في واقع الأمر استجاباتنا جميعا نحن البشر عندما نواجه خطرا معينا، أو ضغطا نفسيا مستمرا. فقد ردت جميع الفئران، بغض النظر عن مصادر الضغط الواقع عليها، بان حشدت جميع وظائفها الجسمية بطريقة

[٤] **Common stress syndrome**

انعكاسية[٥]. فنشطت الغدد، وتضخمت الغدة الادرينالية بشكل خاص، وتزايد إطلاق الأدرينالين منها. ونتيجة لهذا النشاط غير العادي في إفرازات الأدرينالين، تتحول الأنسجة إلى جلوكوز يمد الجسم بطاقة لتجعله في حالة تأهب دائم. وهو شئ يحدث لدينا جميعا في المواقف الانفعالية.

وقد اثبت "سيليا" أن استمرار تعرض حيواناته للضغوط المعملية سيجعلها عاجزة عن المقاومة طويلا. فالضغط يمثل بالنسبة لها في البداية مشقة تتطلب مزيدا من حشد الطاقة. تمر عليها، ثانيا، بعد ذلك فترة مواءمة واعتياد كمحاولة للتكيف مع مصادر الضغط ومقاومتها. ولكن ذلك قد يستمر لفترة تشعر الحيوانات بعدها بالإجهاد والإرهاق، ثم أخيرا، تنفق وتموت.

مقدرة الجسم على التكيف المبدئي والتوافق للضغوط سماها "سيليا:" "طاقة التكيف[٦]"،وقد أثبت أن استمرار التعرض للضغوط يؤدى تدريجيا إلى فقدان هذه الطاقة، وانهيارها. ومن ثم تضعف -في الحالات البشرية- قدرة الجسم على المقاومة فتحدث الأمراض والوفيات المبكرة.

وتستجيب للضغوط أولا الأعضاء الضعيفة من الجسم، فهي التي تكون مستهدفة بشكل أسرع من غيرها للمرض، مما يفسر التأثير النوعي specific للضغوط على حدوث أمراض دون أمراض أخري. ففي حالة فشل الجهاز المناعي، تحدث الأورام السرطانية، وتحدث السكتة القلبية عندما تفشل الدورة الدموية، والشرايين عن أداء وظائفها المعتادة، وتحدث أمراض المعدة، عندما يفشل الجهاز الهضمي عن أداء وظائفه المعتادة بسبب قلة كمية الدم التي تصله نتيجة للتوتر الذي تثيره هذه الضغوط (للمزيد من التفاصيل، أنظر: ٥٩، ١٦٤، ١٨٦، ٢٠٣، ٢١٧).

أحداث الحياة كمصدر للضغط

أحداث الحياة[٧] وتبدلاتها، سواء كانت سلبية (مثلا: وفاة قريب عزيز، كارثة مالية، طلاق، مرض) أو إيجابية (مثلا: ترقية، الانتقال إلى عمل جديد، زواج)، من شأنها جميعا أن تشكل ضغوطا على الفرد، يستجيب الجسم لها بنفس الطريقة. مما يفضي إلى احتمال الإصابة بمختلف الأمراض العضوية مستقبلا.

---

[٥] Reflexive
[٦] Adaptation energy
[٧] Life Events

وللتحقق من هذه الفكرة، وضعت مقاييس متعددة من أهمها مقياس ضغوط أحداث الحياة Life Events Stressors Questionnaire، الذي يتكون من ٤٥ حدثا أو تغيرات واقعة أو وشيكة الوقوع (مثال: موت الزوج/الزوجة، الطلاق، متاعب مع رئيسك في العمل، ترقية إلى وظيفة أعلى، الزواج، تغيير محل إقامتك، ولادة طفل في الأسرة..). وقد أعطيت لكل حدث منها درجة بحسب شدة هذا الحدث ومدى تأثيره في حياة الفرد. فمثلا أعطيت أعلى درجة وهى ١٠٠ لموت الزوج/الزوجة، بينما أعطيت درجات متوسطة لبنود مثل الإصابة بمرض(٥٣ درجة)، الزواج (٥٠)، ودرجات منخفضة لتغيرات مثل: قضاء الإجازة السنوية (١٣)، التغيير في عادات النوم (١) .. وهكذا {أنظر الإطار الشارح(٣١) مقياس أحداث الحياة}.

إطار شارح ٣١
مقياس أحداث الحياة

التعليمات: الفقرات والبنود التالية تمثل أحداثا وخبرات يومية يمكن أن تحدث في حياة الفرد. نرجو أن تقرأ كل فقرة منها فقرة فقرة، وأن تقرر بالنسبة لكل منها ما إذا كانت قد حدثت لك في خلال العام السابق، بوضع دائرة حول رقم العبارة.

الدرجة الوزنة	الخبرة
١٠٠	١. وفاة القرين (الزوج أو الزوجة)
٧٣	٢. طلاق
٦٥	٣. انفصال عن الزوج أو الزوجة
٦٣	٤. حبس أو حجز في سجن أو ما أشبه
٦٣	٥. موت أحد أفراد الأسرة المقربين
٥٣	٦. تعرضك لإصابة خطيرة أو مرض
٥٠	٧. زواج
٤٧	٨. فصلك عن العمل
٤٥	٩. محاولات للتصالح أو التوافق الزوجي
٤٥	١٠. تقاعد عن العمل
٤٤	١١. تغيرا ملحوظا في صحة أو سلوك أحد أفراد الأسرة
٤٠	١٢. حمل (بالنسبة للمرأة) أو حمل الزوجة
٣٩	١٣. صعوبات أو مشاكل جنسية

(تابع) إطار شارح ٣١
مقياس أحداث الحياة

١٤ انضمام عضو جديد للأسرة (بطريق الولادة أو أي طريق آخر)	٣٩
١٥. تعديل رئيسي في عملك أو شركتك (مثلا: إفلاس، أو إعادة تنظيم، أو استيلاء)	٣٨
١٦. تغير مفاجئ في وضعك المالي (إلى احسن أو إلي الأسوأ)	٣٧
١٧. وفاة صديق عزيز	٣٦
١٨. الانتقال إلى مجال عمل أو اهتمام جديد	٣٥
١٩. تغير ملحوظ في معدل المشاجرات مع الزوج أو الزوجة (أكثر أو أقل من اللازم في أمور خاصة بتربية الأطفال، أو سلوكك الشخصي)	٣١
٢٠. الحصول على قرض كبير لشراء منزل أو قطعة أرض.	٣٠
٢١. الدخول في إجراءات للحصول على قرض أو سلفة	٢٩
٢٢. تغيير أساسي في ظروف العمل أو المهنة (كالترقية أو تنزيل الدرجة الوظيفية)	٢٩
٢٣. رحيل الابنة أو الابن عن الأسرة بسبب الدراسة أو الزواج أو أي سبب آخر	٢٩
٢٤. مشاحنات مع أهل الزوج أو الزوجة	٢٨
٢٥. تحقيق إنجاز شخصي هام	٢٦
٢٦. توقف الزوجة عن العمل أو بدئها لعمل جديد	٢٦
٢٧. بدء الدراسة أو الانتهاء منها	٢٦
٢٨. تغير في ظروف السكن (ترميم، بناء منزل جديد، تدهور حالة المنزل أو المنازل المجاورة)	٢٥
٢٩. اضطرارك لإعادة النظر في عاداتك الشخصية (مثلا: طريقة الملبس أو علاقاتك بالآخرين)	٢٤
٣٠. مشكلات مع رئيسك في العمل	٢٣
٣١. تغير جذري في ساعات العمل (أطول أو أقل من العادي)	٢٠
٣٢. تغير محل الإقامة	٢٠
٣٣. الانتقال لمدرسة جديدة أو كلية	٢٠
٣٤. تغير رئيسي في معدل الأنشطة الترفيهية	١٩
٣٥. تغير رئيسي في ممارسة الأنشطة الدينية (أقل أو أكثر من العادي)	١٩
٣٦. تغير رئيسي في الأنشطة الاجتماعية (اكثر أو أقل من المعتاد)	١٨
٣٧. الحصول على سلفة مالية محدودة لشراء تليفزيون أو أثاث.	١٧
٣٨. تغير شديد في عادات النوم أو الاستيقاظ (اكثر أو أقل من المعتاد)	١٦
٣٩. تغير رئيسي في معدل اللقاءات الأسرية (أكثر أو أقل من المعتاد)	١٥

(تابع) إطار شارح ٣١
مقياس أحداث الحياة

٤٠. تغير رئيسي في عادات الغذاء والأكل (مثلا الاضطرار لتغيير مواقيت الوجبات، أو نوعية الطعام)	١٣
٤١. إجازة أو عطلة	١٣
٤٢. العيد أو احتفال ديني عام	١٢
٤٣. خلافات قانونية بسيطة (مثلا: أخطاء مرورية، مخالفة، مشاحنة)	١١

حوادث أو أحداث أخري هامة حصلت لك في العام الماضي:

....
....
....

كيف تقدر درجة الضغوط الواقعة عليك: حدد كل حدث وقع لك خلال العام. بين كم مرة وقع لك، ثم اضرب عدد المرات في الدرجة المسجلة أمام كل حدث في نهاية العمود. اجمع الدرجات الكلية، والمجموع هو ما يمثل درجتك في هذا المقياس. عد إلى النص لتحدد مدى خطورة هذه الدرجة عليك من الناحية الصحية. إذا شعرت بأن درجتك عالية، اقرأ الأجزاء التالية من هذا الفصل عن أساليب التحكم في الضغوط النفسية. الجأ للأخصائيين والمهنيين في العلاج النفسي والسلوكي والطبي، إن اكتشفت صعوبة في التخلص من أعراض الضغوط.

وبوضع طريقة موضوعية تحدد مقدار التغيرات الواقعة للفرد، ومدى شدتها، اصبح الطريق ممهدا لما تلعبه هذه العوامل في مجالات الصحة والمرض. ولأهمية النتائج التي أمكن استخلاصها فيما يتعلق بموضوعنا الحالي، فإننا نوجز بعضها فيما يلي:

١. الضغوط والتغيرات المتعلقة بالانفصال، أو الفقدان (**مثلا: الطلاق، الانفصال عن الزوج أو الزوجة، وفاة الزوج/الزوجة، وفاة صديق أو قريب) تشكل اشد الضغوط، وأقساها في حياة الفرد. على سبيل المثال، تمت مقارنة نسبة الوفيات في عينة مكونة من ٤٥٠٠ أرمل ممن تزيد أعمارهم عن ٤٥ سنة، بنسبة الوفيات في عينة مماثلة من المتزوجين في نفس الفئة العمرية. لقد تبين بما يتسق مع هذه الحقيقة أن نسبة الوفيات بين الأرامل زادت ٤٠% عن عينة المتزوجين، خاصة في الشهور الستة الأولى من وفاة الزوجة. ولكنها بدأت بعد ذلك في الانخفاض بحيث لم**

تصبح هناك فروق دالة بين المجموعتين فيما يتعلق بنسبة الوفيات، مما يشير إلى أنه كلما اشتدت الضغوط، كلما تزايدت خطورتها على حياة الإنسان. كما أن البدايات الأولى من وقوعها هي أسوأ ما فيها، ومن ثم يحتاج الفرد في بداية وقوعها بشكل خاص للرعاية المهنية والاهتمام.

٢. **كذلك تبين أن** من الممكن التنبؤ بدرجة كبيرة من الثقة بإمكانية إصابة فرد معين بالمرض خلال العامين القادمين **من حياته، من خلال درجته على مقياس الضغوط. ومن الطريف أنه تبين أيضا، أن التنبؤ بشدة المرض تتناسب تناسبا طرد يا مع درجة الإجهاد، والتعرض للضغط. فمثلا، إن تراكم ما يعادل ١٥٠ وحدة من الضغوط خلال ١٢ شهرا لدى فرد معين ستجعلنا نتنبأ بأنه سيصاب بمرض ما، خلال الفترة القادمة من حياته، وذلك كالأنفلونزا أو التهاب المفاصل، أو الروماتزم..الخ. أما إذا زادت درجة الفرد عن ٣٠٠ وحدة ضغط، فإن الاحتمالات ستتضاعف، بأنه سيصاب بمرض شديد خلال عامين.**

٣. **كذلك** فاقت قدرة الضغوط النفسية علي التنبؤ بالإصابة بالأمراض في المستقبل، مثيلاتها من التنبؤات المستخلصة من المقاييس والمؤشرات البيولوجية، **والتحليلات الكيميائية. بعبارة أخري، أمكن التنبؤ بأن فردا ما سيصاب بمرض ما في السنوات القليلة القادمة من عمره من خلال معرفة كمية الضغوط الواقعة عليه في اللحظة الراهنة، وما يعانيه منها، بصورة أدق مما لو اعتمدنا على المؤشرات البيولوجية وحدها بما فيها درجة ضغط الدم، ونسبة السكر في الدم، أو الكوليسترول.**

نوع الإصابة المرضية يتحدد بنوعية الضغط وشدته:

ومن مجالات البحث المشوقة والواعدة في هذا المجال، البحوث التي تدرس العلاقة النوعية التي يمكن أن تلعبها الضغوط، والأحداث الانفعالية فينوع الإصابة المرضية. فارتفاع ضغط الدم الشرياني أو ما يسمى بالتوتر العالي[٨] يرتبط بتزايد ضغط العمل وتوتر العلاقة بالرؤساء، وما يصحب ذلك من قمع لمشاعر الغضب.

---

[٨] **hypertension**

ونظرا لأن ارتفاع الضغط الشرياني يعتبر من العوامل الهامة في الإصابة بأمراض القلب،فإن من المعتقد أن تكون الإصابات بأمراض القلب ذات ارتباط وثيق بضغوط العمل، والضغوط الاجتماعية المجهدة المقرونة بالإفراط في التدخين. ولهذا نجد ما يدل على أن عدد السجائر التي يتم تدخينها لدى المدمنين على التدخين تتزايد مع المكالمات الهاتفية، والزيارات الاجتماعية، والاجتماعات التي يعقدها الفرد أو يساهم فيها. وليس معنى ذلك، أننا يجب أن نحد من العلاقات الاجتماعية، لأن هناك في نفس الوقت ما يشير إلى أن تقليص العلاقات الاجتماعية والعزلة ترتبط بتزايد الأمراض القلبية، والأمراض النفسية والعضوية عموما. لكن من الأحرى أن يقال انه يجب تجريد العلاقات الاجتماعية من المتلازمات السلوكية الخاطئة والمعارضة للصحة، المصاحبة لهذه العلاقات، بما فيها،مثلا: الإسراف في الأكل، التدخين، الصراعات المرتبطة بالعلاقات الاجتماعية، والإجهاد منها.

عندما تتحد مجموعة من الضغوط أو تلتقي معا:

ومما يكشف عن عمق الصلة بين المرض والضغوط الانفعالية أنه تبين أن الإصابة بالأمراض تبدأ، ببداية ظهور إحدى الضغوط أو مجموعة [9] منها. فالإصابات الخفيفة بما فيها الجروح، والصداع، والكدمات، والإصابة بنوبات البرد، والزكام تحدث لدينا الأيام التي نتعرض فيها إلى نصيب وافر من الإجهادات والضغوط اليومية المفاجئة، المتلاحقة[10].

وبالمثل، فقد تبين كما يوضح الجدول الآتي أن نسبة الوفيات الناتجة عن الأمراض التي يلعب فيها عامل الضغط النفسي والإجهاد في تزايد مستمر. ومن المعروف الآن أن التعرض والإصابة بالأمراض الخطيرة، التي ترتبط بالوفاة المبكرة كالنوبات القلبية، والوفيات المفاجئة بالسكتة القلبية، والتعرض للحوادث الخطيرة، والإصابات الشديدة تحدث نتيجة لالتقاء عدد من الضغوط اليومية التي تستمر فترة طويلة، دون أن ينجح الفرد في التغلب عليها أو معالجتها.

فعندما يتحد ظهور الضغوط الناتجة عن فقدان أو موت أحد المقربين بالشعور باليأس، يضعف جهاز المناعة مما يرجح التعرض للإصابة بأمراض الأورام السرطانية. أما الضغوط الناتجة عن الإثارة الشديدة (التي تؤدى إلى الغضب، والفزع، والخوف) فقد تبين أنها ترتبط بأمراض الربو.

---

[9] cluster

[10] Acute

جدول(٣)[١١] يبين نسبة الوفيات السنوية نتيجة للإصابة بأمراض نفسية و عضوية يلعب فيها عامل الضغط النفسي والإجهاد دورا ملحوظا

سبب الوفاة	ملايين الوفيات في العام الواحد	سبب الوفاة	ملايين الوفيات في العام الواحد
أمراض القلب	٤,٥	السرطان	٣,٨
حوادث السيارات	١,٦	أمراض المخ	٠,٩
الانتحار	٠,٨	القتل	٠,٨

وعندما يتحد ظهور الضغوط الناتجة عن فقدان أو موت أحد المقربين بالشعور باليأس، يضعف جهاز المناعة مما يرجح التعرض للإصابة بأمراض الأورام السرطانية. أما الضغوط الناتجة عن الإثارة الشديدة (التي تؤدى إلى الغضب، والفزع، والخوف) فقد تبين أنها ترتبط بأمراض الربو. ومن الطريف، أن بعض البحوث التجريبية بينت أن من الممكن إثارة أعراض مماثلة لأعراض الربو عند الأطفال بتعريضهم لمواقف انفعالية كالنقد، أو مشاهدة أفلام مثيرة. أما الضغوط التي تؤدى إلى إثارة الغيظ، والانشغال الشديد على المستقبل، والقلق الحاد فمن شأنها أن تزيد من العصارات الأكسيدية للمعدية ، فوق حاجات الجسم، مما يرجح الإصابة بأمراض قرحة المعدة، وهكذا.

و تبين أيضا أن ظهور الأمراض النفسية يرتبط بأنماط الضغوط النفسية التي يعانى منها الفرد. فبداية ظهور، وتطور الأمراض النفسية تجئ إثر التعرض للتغيرات الحياتية، كالفشل الدراسي، أو وفاة أحد لأقارب، أو توقع الانفصال عن الأسرة، أو تغير الدخل المفاجئ نتيجة للفصل عن العمل....الخ. وينطبق هذا على الأمراض النفسية الخفيفة كالقلق، والاكتئاب النفسي، والأمراض العقلية الشديدة كالانتحار، والفصام (ولو أن ارتباط ظهور الفصام بالضغوط أقل من ارتباط الأمراض النفسية الأخرى بها).

وهكذا نتبين من الأدلة السابقة مدى ما تلعبه الانفعالات والضغوط من دور أو أدوار في تطور الصحة والمرض. لقد بينت لنا الأدلة المتجمعة أن هذه الجوانب

---

[١١] عن:

Genest, M. & Genest, S. (١٩٨٧). Psychology and Health, **Champaign, Illinois: Research Press**

السلوكية تفسر كثيرا من الجوانب المرتبطة بالصحة والمرض، بما فيها شدة الأعراض المرضية، ونوعية الإصابة بمرض معين، وبداية ظهور الأمراض وتطورها في جانبيها العضوي والنفسي.

مصادر الضغط

نحتاج بادئ ذي بدء أن نتعرف علي مصادر الضغوط، وإن أنت نظرت إلي (الإطار الشارح ٣٢) ، تستطع بوضوح أن تكتشف أن مصادر الضغوط يمكن تصنيفها إلي أربعة مصادر كبري هي:

- تغيرات حياتية أو تغيرات في أسلوب المعيشة
- مشكلات اجتماعية
- مشكلات صحية أي متعلقة بالصحة النفسية والعضوية.
- ضغوط العمل والإنجاز الأكاديمي (أنظر الإطار الشارح رقم

أحداث ومشكلات نفسية:

الانفعال في درجات معقولة يحمى الإنسان من الخطر، ويعبئ طاقاته للعمل والنشاط، ويدفعه على مقاومة الأخطار، والإعداد لمواجهة المستقبل، فتلك وظيفة لا بأس بها من الوظائف التكيفية والصحية للانفعال. فالخوف لدى المريض المصاب بارتفاع ضغط الدم قد يكون قوة دافعة له لكي يحد من الصوديوم في طعامه، ولكي يتذكر تعاطى أدويته بانتظام...الخ. والخوف لدى المريض المصاب بالسكر، يدفعه - على المستوى اليومي-تقريبا- إلى الاهتمام بوزنه، ومراقبة طعامه جيدا، والانتظام في أخذ كمية الأنسولين المطلوبة. وخوف الطالب من الامتحانات يدفعه للمذاكرة مبكرا، و يدفعه لحضور المحاضرات بانتظام، وهكذا قد تصبح حياتنا كئيبة وموحشة، ويصبح نشاطنا فيها غير مجدي وممل إن خلت من بعض الانفعالات والمشاعر الطيبة كالحماس، وحب العمل، والتعاون مع الآخرين، والتقدير، والقدرة علي التحكم في المشاعر السلبية.

لكن في حالات كثيرة قد تتحول الانفعالات إلى مصدر من مصادر الاضطراب في الحياة النفسية والاجتماعية للفرد، بما فيها وظائفه البدنية وما يرتبط بها من

صحة أو مرض. كما في حالات القلق والاكتئاب النفسي، والإصابة بالأمراض النفسية المختلفة.

المشكلات الصحية:

تنشط الغدد، وتتضخم الغدة الادرينالية بشكل خاص، ويتزايد إطلاق الأدرينالين منها عندما نواجه ضغوطا أو مشكلات صحية. ونتيجة لهذا النشاط غير العادي في إفرازات الأدرينالين، تتحول الأنسجة إلى جلوكوز يمد الجسم بطاقة لتجعله في حالة تأهب دائم. وهو شئ يحدث لدينا جميعا في المواقف الانفعالية. وقد اثبت "سيليا" أن استمرار تعرض حيواناته للضغوط الصحية (بما في ذلك تعريضها لبرودة شديدة أو لدرجات عالية من الحرارة، أو بحقنها بفيروسات) يفقدها القدرة علي المقاومة طويلا. فالمرض يمثل بالنسبة لها في البداية مشقة تتطلب منها مزيدا من حشد الطاقة. تمر عليها، ثانيا، فترة مواءمة واعتياد كمحاولة للتكيف مع مصادر الضغط ومقاومتها. ولكن ذلك قد يستمر لفترة تشعر الحيوانات بعدها بالإجهاد والإرهاق، ثم، أخيرا، تنفق وتموت.

كذلك تبين أيضا أن ظهور الأمراض النفسية يرتبط بأنماط الضغوط النفسية التي يعانى منها الفرد. فبداية ظهور، وتطور الأمراض النفسية تجئ إثر التعرض للتغيرات الحياتية، كالفشل الدراسي، أو وفاة أحد الأقارب، أو توقع الانفصال عن الأسرة، أو تغير الدخل المفاجئ نتيجة للفصل عن العمل....الخ. وينطبق هذا على الأمراض النفسية الخفيفة كالقلق، والاكتئاب النفسي، والأمراض العقلية الشديدة كالانتحار، والفصام.

وهكذا نتبين من الأدلة السابقة أن المرض يعتبر مصدرا أساسيا للضغط النفسي. ويعتبر أيضا نتيجة منطقية للشعور بتزايد الضغوط. مما يفسر تزايد نسبة تعرضنا للأمراض الخفيفة أو الشديدة في أوقات الأزمات أو أثناء الامتحانات ، أو السفر، أو تزايد الأعباء التي تتطلب مزيدا من العمل الإضافي والتركيز الشديد.

المشكلات الاجتماعية وأحداث الحياة اليومية:

تعتبر الحياة مع الجماعة، والانتماء لمجموعة من الأصدقاء أو لشبكة من العلاقات الاجتماعية المنظمة من المصادر الرئيسية التي تجعل للحياة معنى، ومن ثم توجهنا عموما للصحة والكفاح، والرضا. وقد بينت حديثا دراسات هارفارد التي قام بها "مكللاند McClelland" وزملاؤه أن اضطراب العلاقات الاجتماعية قد يلعب دورا مدمرا للصحة. وللتحقق من هذه الفكرة درس "مكللاند" وزملاؤه دور ما

يسمى بالدافع للانتماء، أي الرغبة في تكوين أسرة، وعلاقات اجتماعية، والتواجد مع الأصدقاء، والالتقاء مع الآخرين والتزاور معهم بانتظام. وتشير نتائجهم، على وجه العموم،إلى أن الدافع القوى للانتماء الاجتماعي، وتقبل الحيلة مع جماعة، وتقبل الآخرين لنا، جميعها اكثر ارتباطا بالصحة في جانبها النفسي وجانبها العضوي معا.

ولكن قد تكون السيطرة هنا الدافع بدرجة قوية نتائج سلبية. وكمثال على التأثير المرضى لهذا الدافع، الدراسات التي أجريت على مرض السكر من "النمط ١" [١٢] (أي المعتمد على الأنسولين). فقد سجل مرضى السكر بالمقارنة بغير المرضى به درجات عالية على دوافع الانتماء. معنى هذا، أن وجود حاجة قوية لدى هذه الفئة من المرضى للانتماء، والمجاملات الاجتماعية، والتزاور (وهي من الخصائص المرتبطة بهذا الدافع)، تضعهم في مأزق إضافي يساعد على إعاقة العلاج. فهم نتيجة لهذه العلاقات الاجتماعية، وتحت تأثير الضغوط الاجتماعية التي يتعرضون لها أكثر من الآخرين (بسبب ميولهم ودوافعهم للانتماء)، يضطرون في أحيان كثيرة إلى تناول الأطعمة بكميات أكثر، وإلى التخلي عن الروتين الصارم الذي يتطلبه علاج هذا المرض من حيث النظام الغذائي. ومن الطبيعي، أن يؤدى ذلك إلى العجز عن ضبط نسبة السكر في الدم، ومن ثم خلق شروط غير صحية تساعد على استفحال المرض.

والضغوط في جانبها الأكاديمي والدراسي تعوق التعلم الكفء، ويمكن أن تؤدي إلي الفشل الأكاديمي، والعجز عن الإنجاز، وكراهية الدراسة ، وما يصحب ذلك من احباطات نفسية، واضطرابات انفعالية وعقلية متعددة المصادر.

وعادة ما لا ننتبه لتأثير الضغوط علي سلوكنا فنتركها ونتجاهل تأثيرها. لكن عندما تظهر نتائجها في شكل الإصابة بالأمراض، و الدخول في حماقات اجتماعية، وعندما نجدها قد التهمت صحتنا و علاقاتنا ومتعنا الشخصية، ومقدرتنا علي بذل الطاقة للنجاح والتفوق، عندئذ قد نذهب لأهل الخبرة والتخصص لنطلب منهم النصيحة والعلاج. ولأن ذلك يحدث في فترات متأخرة فقد يتعذر القيام بعلاج نتائجها المأساوية علي حياتنا. ومن هنا تأتي أهمية الانتباه المبكر للضغوط، قبل تحولها لمصدر إضافي من مصادر الضغط والتوتر. ولهذا نجد علماء النفس والأطباء والمهنيين المهتمين بالصحة النفسية والعقلية للفرد يؤيدون دائما أن الضغوط النفسية والاجتماعية لا يمكن علاجها بالطرق التقليدية التي نستخدمها في مجال

---

[١٢] Type ١ diabetes

الأمراض النفسية، بل من الأفضل التنبه المبكر لها للوقاية من أخطارها ونتائجها السلبية علي سلوكنا وحياتنا.

إطار شارح (٣٢)
مصادر الضغوط

يشير مفهوم الضغط النفسي في أبسط معانيه إلي أي حدث أو مجموعة أحداث أو مشكلات خارجية أو ذاتية من شأنها أن تؤدي إلي التوتر والاستجابة الانفعالية الحادة والدائمة. ومن أمثلة هذه الأحداث والتغيرات العوامل الآتية:

تغيرات في أسلوب الحياة:
العزلة أو الانفصال عن الأسرة أو المجتمع.
ضغوط بيئية خارجية (عمل إضافي مثلا).
تراكم أعمال تحتاج للإنجاز
أساليب خاطئة كالسهر، والكسل، وتعاطي عقاقير ترفيهية.
مشكلات اجتماعية:
الصراعات العامة
الأعباء التي تفرضها العلاقات الاجتماعية.
مشكلات أسرية.
مشكلات صحية:
الإصابة بمرض عضوي.
مشكلات انفعالية كالقلق أو الاكتئاب
أي أحداث ومشكلات نفسية أو تغيرات مزاجية
ضغوط أكاديمية:
ضغوط الدراسة
العجز عن تنظيم الوقت
المنافسة.
المعاناة من الانفصال عن الأسرة.

علامات المعاناة من الضغط

للتعرف علي العلامات الدالة علي تزايد الضغوط، وأنها بدأت تؤثر في الجوانب المختلفة من حياتك تأثيرا سلبيا، يحسن أن تجب علي الأسئلة التي يحتويها الاستبيان الآتي:

جدول (٤)استبيان للتعرف علي أعراض الضغوط والإجهاد

الرقم	العبارة	نعم	لا
	أ:		
١.	هل تتزعج بشدة لأسباب تافهة؟		
٢.	يتملكني إحساس بالحزن		
٣.	يسيطر علي إحساس باليأس.		
٤.	لا أشعر بالرضا عن نفسي.		
٥.	أشعر بالخوف من المستقبل.		
٦.	أشعر بقلق دائم.		
٧.	أشعر بأنني مقصر في حق أسرتي.		
٨.	هل كثيرا ما تشعر بأنه لا طاقة لديك للعمل ؟		
٩.	أشعر بأنه لا فائدة من أي جهد أبذله ؟		
	ب:		
١٠.	أغضب لأتفه الأسباب		
١١.	أعاني كثيرا من الصداع.		
١٢.	أعاني بكثرة من آلام المعدة وسوء الهضم.		
١٣.	عند النوم، هل تتزاحم الذكريات السيئة لدرجة أنك تعجز عن النوم؟		
١٤.	أعاني بشدة من صعوبات في النوم؟		
١٥.	هل تعاني من ارتفاع ضغط الدم؟		
١٦.	أشعر بزيادة في ضربات القلب		
١٧.	أصاب كثيرا بالإمساك (تابع) استبيان للتعرف علي أعراض الضغوط والإجهاد		
١٨.	تمر علي أيام كثيرة من التوتر وعدم الاستقرار.		
١٩.	أتعرض دائما للإصابة بالزكام و أمراض البرد		
٢٠.	أشعر بالتعب والإرهاق طوال اليوم		
	ج:		
٢١.	هل التفكير في المستقبل يشغلك بشدة ؟		
٢٢.	أصبحت مشوش التفكير.		
٢٣.	لا توجد لدي هوايات		
٢٤.	أعاني من النسيان السريع		
٢٥.	أجد صعوبة شديدة في التركيز علي موضوع محدد		
٢٦.	ذهني دائما مشحون ومنشغل.		
٢٧.	أجد صعوبة في متابعة الأحداث العامة والأخبار.		
٢٨.	أعتقد أنني فاشل.		
٢٩.	درجاتي وتقديري أقل دائما من المعتاد		
٣٠.	أشعر بأنني أقل ذكاء من زملائي.		

	(تابع) جدول (٤)استبيان للتعرف علي أعراض الضغوط والإجهاد		
	د:		
.٣١	أسرف هذه الأيام في تدخين السجائر أو تعاطي أي مهدئات؟		
.٣٢	توجد لدي أشياء كثير تحتاج للإنجاز ولكنني لا أجد الوقت لإنهائها.		
.٣٣	أ تعاطي كثيرا من المنبهات والكافين مثل الشاي والقهوة		
.٣٤	حدثت لي خلال هذا العام كثيرا من الحوادث المفاجئة.		
.٣٥	عندما أبدأ في المذاكرة، يصيبني التعب أو الرغبة في النوم		
.٣٦	لم أعد قادرا علي وضع جدول دراسي يرضيني.		
.٣٧	أجد صعوبة شديدة في تنظيم جدول للمذاكرة والدراسة		
.٣٨	مستواي الدراسي في تدهور أكثر من المعتاد		
.٣٩	أجد صعوبة في ترك سريري حتى في غير أوقات النوم		
.٤٠	لا أستطيع التحكم جيدا في وقتي.		
	هـ:		
.٤١	أتمنى لو أجد أحدا أستند إليه ليخلصني من آلامي النفسية.		
.٤٢	لا أحد يقدر ما أنا فيه من معاناة.		
.٤٣	مشاحناتي مع الزملاء في تزايد مستمر؟		
.٤٤	أشعر بالعزلة والوحدة.		
.٤٥	لا يوجد لدي أصدقاء بالمعني الحقيقي		
.٤٦	أشعر بعدم الراحة مع الناس.		
.٤٧	علاقاتي بزملائي ليست طيبة.		
.٤٨	علاقاتي بالأسرة متوترة.		
.٤٩	أكره الذهاب للمحاضرات.		
.٥٠	لا أشارك في المناقشات العامة.		
.٥١	الأعباء الاجتماعية كثيرة الأعباء لدرجة أنني لا أجد الوقت لإنجاز الأشياء الهامة؟		
	و:		
.٥١	أشك في قدرتي علي تحقيق أي نجاح أو شيء نافع.		
.٥٢	أشعر بالملل دائما.		
.٥٣	لا أشعر بان أحدا يحبني.		
.٥٤	لا أدين لأحد بشيء.		
.٥٥	لا أعتقد أنني إنسان ناجح.		
.٥٦	أشعر بأنني لم أخلق للدراسة؟ أو أنني غير مهيأ عقليا لأي شيء جاد؟		
.٥٧	انقطعت عن العبادة والصلاة.		
.٥٨	أشعر بأن المستقبل أمامي معتم.		
.٥٩	أحتاج للعلاج النفسي.		
.٦٠	أشعر بعدم أهمية أي شيء في الحياة.		

	(تابع) جدول (٤)استبيان للتعرف علي أعراض الضغوط والإجهاد		
٦١.	أشعر بأنني أضعت حياتي فيما لا فائدة فيه.		

العبارات السابقة تمثل نتائج محتملة للمعاناة من الضغوط. ليس المقصود منها وضع تشخيص طبي أو نفسي، ولكن الهدف منها إطلاعك علي المصادر المحتملة لمعاناتك الشخصية منها، أو ما إذا كانت الضغوط قد بدأت تتطور إلي أشكال سلبية. فإجابتك عنها هي مجرد مهديات سلوكية توجه انتباهك مبكرا إلي احتمالات الخطر.

ومن خلال الاستبيان السابق، يمكن أن نستدل علي سيطرة الضغوط بظهور طائفة من الأعراض والمظاهر السلوكية، لعل من أهمها:

اضطرابات نفسية: **تزايد أعراض التوجس والقلق كالخوف من الفشل-تقلب المزاج- تزايد مشاعر الاكتئاب- الشعور بالعجز عن القيام بالنشاطات المعتادة- الحدة الانفعالية (الغضب لأتفه الأسباب)**

اضطرابات عضوية: **تزايد الاضطرابات الحشوية (سوء الهضم– آلام المعدة – الحرقان)- تزايد خفقان القلب- مشكلات النوم- التعرض للإصابة بالبرد- أمراض الحساسية- التوترات العضلية والشد ، مثلا: ضيق التنفس – الصداع – التعب السريع.**

اضطرابات ذهنية و في طريقة التفكير: **التفسير الخاطئ لتصرفات الآخرين ونواياهم- العزوف عن الموضوعات التي تحتاج للتفكير والتركيز- العجز عن اتخاذ قرارات ولو صغيرة- النسيان السريع- صعوبة في التركيز- صعوبة في التذكر- تفكير غير عقلاني.**

اضطرابات في السلوك والتصرفات: **الاندفاع- التوتر الشديد- الإفراط في التدخين- تعاطي عقاقير مهدأة أو منبهة- فقدان الشهية- مشكلات جنسية- التعرض للحوادث والإصابات- تزايد الصراعات الاجتماعية- انخفاض مستوى التحصيل الدراسي.**

إطار شارح (٣٣)
الأعراض الدالة على تزايد
الضغط والإجهاد

اضطرابات عضوية:
- تزايد الاضطرابات الحشوية (مثلا: سوء الهضم- آلام المعدة- الحرقان)
- التوترات العضلية والشد (مثلا: ضيق التنفس – الصداع – التعب السريع)

اضطرابات نفسية:
- تزايد أعراض التوجس والقلق (خفقان القلب-الخوف من الفشل- الأرق)
- تزايد مشاعر الاكتئاب (مثلا: الإحساس بالتشاؤم- فقدان الشهية – الملل – العجز عن القيام بالنشاطات المعتادة).
- الحدة الانفعالية (الغضب لأتفه الأسباب)
- اضطرابات ذهنية و في طريقة التفكير:
- التفسير الخاطئ لتصرفات الآخرين ونواياهم

اضطرابات في السلوك والتصرفات:
- الاندفاع- التوتر الشديد- العنف- الإفراط في التدخين- تعاطي عقاقير مهدأة أو منبهة- فقدان الشهية- الخوف من الوحدة- مشكلات جنسية.

والآن ، ما الذي يمكن أن نفعله حيال هذه الضغوط؟ إنها ليست مرضا يسهل التخلص منه بوصفة طبية. وليس بيدنا دائما أن نتحكم في العالم الخارجي حتى نقلل أو نلغي ضغوطه علينا. من هنا تجئ فائدة العلوم النفسية بما تكتشفه من وسائل وأساليب للتحكم في الضغوط بطريقة لا تحرمنا من الفاعلية في الحياة، ولا تحولنا بالضرورة للمعاناة من آثارها النفسية والصحية والاجتماعية. ولهذا يجب أن نفرد لذلك لقاءا آخر.

معايشة الضغوط ومعالجتها

علاج الضغوط، ليس في التخلص منها، أو تجنبها، واستبعادها من حياتنا. فوجود الضغوط في حياتنا أمر طبيعي. ولكل فرد منا نصيبه من الأحداث اليومية بدرجات متفاوتة. و لهذا فوجود ضغوط في حياتنا لا يعنى أننا مرضى بل يعني أننا نعيش ونتفاعل بالحياة. إنه يعني أننا ننجز أشياء معينة و نحقق طموحاتنا، وخلال ذلك أو بسبب ذلك تحدث أمور متوقعة أو غير متوقعة. ومن ثم فإن علاج الضغوط لا يتم بالتخلص منها، وإنما يتم بالتعايش الإيجابي معها، ومعالجة نتائجها السلبية.

معالجة الضغوط تعنى ببساطة أن نتعلم ونتقن بعض الطرق التي من شأنها أن تساعدنا على التعامل اليومي مع هذه الضغوط، والتقليل من آثارها السلبية بقدر الإمكان. ويمكن أن نحدد عددا من الأساليب للتعامل مع الضغوط والتعايش معها بإيجابية، هي:

١. وضع أهداف معقولة

٢. معالجة الضغوط التي تواجهك أولا بأول.

٣. تنظيم الوقت وجدولته ما أمكن.

٤. تدريب المهارات الاجتماعية، بما فيها مثلا: الاعتذار للطلبات غير المعقولة- الإقلال صراعات العمل والعداوة في السلوك مع الآخرين- أطلب العون والمساعدة من الآخرين- أن نكون مستعدين للتفاوض وتبادل وجهات النظر في حالات الاختلاف أو التصارع مع الآخرين.

٥. التحرر من المفاهيم الخاطئة وتنمية القدرة علي التفكير الإيجابي.

٦. التعامل مع الأعراض البدنية والانفعالات السيئة: تحديد وقت أو أوقات للاسترخاء يوميا- التحكم في المشاعر العدوانية.

٧. تنمية أساليب صحية، مثل: الرياضة- النظام الغذائي- مراجعة المتخصصين وأهل الخبرة- التفاؤل والإيمان بأن الأمور ستتغير حتما.

وضع أهداف معقولة:

قد يعتقد البعض خطأ أن الضغوط هي نتاج كامل لما تصنعه المواقف الخارجية أو الظروف البينية الخارجية. ومن ثم فقد يبنون نتيجة أخرى علي هذا النوع من التفكير وهي أن العلاج من الضغوط يجب أن يرتبط بتغيير الموقف تماما، ومن ثم تتجه طاقة هذا البعض بأكملها لهذا الهدف غير الواقعي. ومن ثم نجد هذا البعض أيضا يجاهد عبثا للحصول علي ضمانات خارجية بتعديل هذا الوضع.

يعتبر التغيير من الموقف (كالعمل المشحون بالتوتر والصراع) من أهم مصادر التحسن. فقد تبين أن حوالي ٦٠% من حالات الاضطراب المرتبطة بالحروب وعصاب الحرب تشفي بعد إبعادها من خط النار. لكن يتعذر في كثير من الأحيان تغيير البينة، وفي تلك الحالة لا يكفي أسلوب تعديل البينة أو تغييرها، وهنا يحتاج الشخص لأساليب تساعده على معايشة الضغوط، والتغلب على آثارها السلبية.

ولعل أهم خطوة نقوم بها هي أن نتبنى أهدافا معقولة، فليس من الواقعي أن تتخلص من كل الضغوط والأعباء تماما من الحياة. وكلما انصب هدفنا على التخفيف من هذه الضغوط، ومجرد التقليل البسيط منها ستزيد قدرتنا على التكيف لها ومعالجتها.

وللتخفف من الضغوط يجب أن تعالجها أولا بأول، فتراكم الضغوط يضاعف من الجهد في حلها. وتتزايد المشكلات السلبية عندما نفاجأ بأن علينا أن نتعامل مع عدد منها في وقت ضيق.

وهناك أيضا طريقة أخري لبناء أهداف واقعية، وهو أن نتبنى أهدافا قابلة للتحقيق في فترة زمنية معقولة، أي أهداف قصيرة المدى. فليس من الواقعي أن يجعل الطالب هدفه أن ينهي مثلا مادة دراسية كاملة في خلال ثلاثة أيام، أو أنه سيعتمد علي الأسبوع الأخير من الدراسة لتحقيق الفوز والنجاح. فمن المؤكد أن الطالب الذي يتبني هدفا غير واقعي بهذا الشكل، سيكون في وضع أسوأ بكثير من الطالب الذي يخصص كل ساعة من وقته لإنهاء أجزاء معقولة من مادة معينة لينتقل بعد ذلك لأجزاء أخري من مادة أخري وهكذا بالبدء مبكرا منذ أوائل الفصل الدراسي.

تدريب المهارات الاجتماعية:

ليس باستطاعتك أن تفي باحتياجات الآخرين ومتطلباتهم منك، فاجعل هدفك من العلاقات الاجتماعية معقولا. فمن المتعذر أن تلبى، وأن تجعل هدفك هو إرضاء كل من تعرف ومن لا تعرف، وكل من هو في حاجة لك. من الجميل بالطبع، أن تساعد، وأن تمنح بعضا من وقتك وجهدك للناس، ولكن لا تنسى أن لك أيضا احتياجات خاصة للدراسة والراحة، ووقت الفراغ، والترفيه. فلا تنس أن تكون واقعيا في تلبيتك لمتطلبات الآخرين، وإلحاحا تهم، وأنك أيضا في حاجة لوقت خاص لك ولقدر من الخصوصية، والعزلة.

وتتطلب المهارات الاجتماعية قدرة على تاكيد الذات، بكل ما يشتمل عليه هذا المفهوم من مهارات التعبير عن المشاعر والحزم الإيجابي . تعلم أن تقول "لا"، في بعض الأحيان للطلبات غير المعقولة (وحتى الطلبات المعقولة، أحيانا). ولكن لا يعنى ذلك أن تقول "لا" من اجل المخالفة والمعاندة، وخلق جو عدائي، إنما يعني أن تكون قادرا على أن تعرف احتياجاتك، والوقت المتاح لك، وأوليات العمل بالنسبة لك، وأن تعترف، وتعلن عدم قدرتك على تلبية ما يلقى عليك من متطلبات.

وعند حدوث صراعات، أو خلافات في الرأي لا تجعل هدفك أن تكسب كل شئ، ولو كان ذلك على حساب الآخرين. افتح دائما مجالا للتفاوض، وتبادل وجهات النظر، والوصول إلي الحلول التوفيقية. وتذكر دائما أن أفضل الحلول هي تلك التي تحقق كسبا متبادلا لجميع الأطراف الداخلة في الصراع أو الخلاف، ما أمكن. وحتى إذا تعذر أن تكسب في موقف، أو أن تحوله لصالحك، بسبب ظروف قاهرة، أو خارجة عن إرادتك، فليس معنى ذلك أن تبقى ناقما ساخطا، مكظوما.

تذكر أن الخسارة، وحدها ليست هئ التي تمثل الخطر الأكبر على الصحة، ولكن إدراكنا لهذه الخسارة، وتفسيراتنا الحمقاء لها، واستجاباتنا الانفعالية، وما فيها من غضب مكتوم هي السبب الرئيسي للنتائج السلبية، والمرضية. فتذكر أن تفلسف الأمور بطريقة إيجابية، عندما تتعرض للفشل، وأن تحصل على أكبر قدر ممكن من الاسترخاء، والهدوء، بدلا من الاستمرار في المواجهات والصراعات.

ومن السلوكيات الاجتماعية الهامة والتي يوصي بها لتحسين أنماط التفاعل الاجتماعي أن نوزع الأعباء الملقاة على عاتقنا فأنت بذلك تمنح نفسك وقتا أطول، وفرصة أفضل للاهتمام بأولويات أخري تشعر أنها أهم. كما أنك تمنح الآخرين فرصة أكثر للتكفل ببعض المسئوليات، والقيام ببعض الخدمات حتي ولو كان ذلك في مقابل مادي متفق عليه. كما يمكن الاستفادة ببعض الخدمات المتاحة أحيانا، ومن ثم تخفيف الأعباء الملقاة عليك.

ضبط المؤشرات أو التوترات العضوية المرافقة للضغوط:

انتبه للتوترات العضلية النوعية المصاحبة لأداء العمل. مثل: أنواع التوتر النفسي والعضوي التي تصيب الشخص في حالة الشعور بتزايد الضغوط، بما فيها: التوتر العضلي- تسارع في دقات القلب بسبب تزايد النشاط الهر موني أي تزايد نسبة ضخ الأدرينالين في الدم- التغير في معدل التنفس، أو التلاحق السريع في عملية التنفس.

في مثل هذه الحالات: قلل من تدافع الأدرينالين المسئول عن تسارع دقات القلب- - خذ نفسا عميقا وركز علي التنفس جيدا لتقلل من تسارعه- استبدل التخيلات المثيرة للقلق بتخيلات أخري مهدئة للمشاعر- تمهل، وهدئ من سرعتك، وإيقاعك في العمل والحركة- تجنب أن تزحم وقتك وتملأ جدولك اليومي بنشاطات يومية تافهة

-- امنح نفسك يوميا وقتا للراحة ، والترفيه، والتأمل- نظم جدولك اليومي بطريقة متوازنة، بحيث تجعل فيه وقتا لهواياتك، وحياتك الاجتماعية، والروحية، وللأسرة، وللعمل.

أهمية التخفف من المشاعر العدائية:

تتطلب معالجة الضغوط أن نحاول أن تبحث عن طرق أفضل لحل مشكلاتنا، وصراعاتنا، أو الخلافات اليومية مع الآخرين. فكلما ضبطت عدوانيتك، كلما قلت التصرفات الانفعالية التي تشعل الأمور أكثر، وكلما قل عداء الآخرين، مما سيترك مشاعر طيبة، أفضل للصحة النفسية والجسمية معا.

إطار شارح (٣٤٩) تدريب قصير علي الاسترخاء
خذ نفسا عميقا بسرعة ولكن بهدوء. اعقد يديك، واضغطهما بقوة معا. إذا كنت جالسا، ضم ساقيك معا بإحكام، إلى أن تشعر بقليل من الألم. شد وبقوة بطنك إلى الداخل. ضم فكيك بشدة. حافظ على هذا الوضع المشدود في أعضاء الجسم لفترة تتراوح من ٥:١٠ ثواني. والآن عد إلى وضعك الطبيعي تنفس للخارج ببطء. لاحظ جسمك وهو يعود لحالة الاسترخاء. الشد والتوتر يتبددان تدريجيا وأنت تردد بينك وبين نفسك انك مسترخ وهادئ. إذا لم تحقق الاسترخاء المطلوب وتزيل التوتر من جسمك، أعد هذا التمرين إلى أن تحقق الاسترخاء المطلوب. لكن لا تبالغ في عملية التوتر، والشد العضلي، إذ تكفي درجة معقولة منه لتمكنك من الإحساس به، ومن ثم الإحساس بالاسترخاء اللاحق لعملية التوتر). بحيث يمكنك أن تكون مسترخيا وأنت في قمة النشاط. المحافظة على أعضاء الجسم في حالة من الهدوء، يساعد على التفكير الهادئ، وهذا بدوره يمنحك طاقة أكبر على العمل النشط، ومغالبة التعب والإرهاق السريع.

الاسترخاء:

درب نفسك في المواقف الطارئة، وعندما تزدحم وتتزاحم المشكلات اليومية، درب نفسك على ممارسة الاسترخاء، وخصص يوميا ١٥ إلي ٢٠ دقيقة في أي وقت تراه مناسبا لك عددا من المرات إلى أن يصبح أسلوبا في حياتك

التحكم في أساليب التفكير:

- التفكير في الأمور يكون في أحيان كثيرة أسوأ من الأمور ذاتها، ومن ثم درب نفسك على الحوار الإيجابي الهادئ مع النفس وتجنب تفسيرك للأمور بصورة كوارثية مبالغ فيها. لأن أسوأ ما في الأمور هو أن نسمح لها بمبالغاتنا، وتهويلاتنا، أن تحكم حياتنا، وأن يمتد تأثيرها السلبي من العلاقات الاجتماعية خاصة تلك التي تمس التوافق والرضا عن النفس. وباختصار، فإن الحوار الداخلي والحديث الإيجابي مع النفس، فن يمكن إتقانه والتدرب عليه للمزيد عن أساليب العلاج النفسي والتحكم في الضغوط النفسية والاجتماعية أنظر المراجع: ٥، ٤٨، ٥٤، ٨٣، ٩٣، ١١٤، ١٢٥، ١٤٢، ١٦٧، ١٩٧، ٢١٥).

وأخيرا يجب أن نعرف جيدا أن النمو والنضوج يتطلبان منا أن لا تتردد ولا نخجل أو نكابر في طلب النصح من أهل الخبرة والتخصص إذا ما تفاقمت الأمور لدرجة يصعب معالجتها بطريقة سريعة و حاسمة. وغني عن الذكر، أن كثيرا من الاضطرابات الصحية بفضل الثورة الطبية والسلوكية المعاصرة أصبح بالإمكان التحكم فيها طبيا ونفسيا في فترة قصيرة نسبيا.

الفصل السادس عشر
الأمراض النفسية والعقليـة

السلوك السـوي والسلوك المرضى
ثلاث خصائص تصف السلوك المرضى والاضطـراب
الأمراض النفسية والعقلية الشـائعة
أنواع المرض النفسـي:

١. الاضطرابات الانفعالية – العصابية.
٢. الأمراض العقلية (الذهان).
٣. اضطرابات الشخصية.

الاضطرابات الانفعالية - العصابية:

١. اضطرابات القلق.
٢. المخاوف المرضية (الفوبيا).
٣. الاكتئاب النفسي.
٤. الوساوس المرضية والسلوك القهري.
٥. الهستيريا والاضطرابات التحوليـة.

الاضطرابات العقلية الذهانية.

١. الذهان العضوي والذهان الوظيفي.
٢. اضطرابات الفصـام.
٣. ذهان الهوس والاكتئاب (الاضطراب الدوري)

اضطرابات الشخصية.

١. الشخصية الاضطهادية (المضطهـد).
٢. الشخصية السيكوباتية وجنوح الشخصية.
٣. الشخصية النرجسية.
٤. الشخصية الاعتمادية.

التفاعل بين الوراثة والتنشئة الاجتماعيـة وضغوط الحياة

١. الوراثـة.
٢. التعلم الاجتماعي.
٣. الضغوط والأزمات.

ا لفصل السادس عشر
الأمراض النفسية والعقلية

السلوك السوي والسلوك المرضي:

مفهوم المرض النفسي ونظرتنا إليه ينبغي أن تختلف عن نظرتنا للمرض العضوي. فعندما يشكو مريض ما من مرض جسمي فإن الطبيب يتوقع تلفا ما في بعض أعضاء الجسم كالقلب أو الكبد، أو يتوقع أعراضا بدنية (كارتفاع درجات الحرارة، أو ارتفاع الكولسترول) تقوده لاضطرابات عضوية معينة من خلال عمليات التشخيص الطبي. أما كلمة المرض نفسي فهي كلمة مجازية نطلقها على بعض التصرفات والأفعال التي تصدر عن الشخص في مواقف متعددة. وعادة ما لا تبعث هذه التصرفات الراحة له أو لمن حوله أو للاثنين معا، وقد تكون مصدرا مهددا لسلامته الشخصية (كما في حالات الانتحار)، أو للمحيطين به (كما في حالات العدوان أو التهجم و تحطيم الممتلكات). ولهذا فالمطلع على مراجع الطب النفسي وعلم النفس المرضى المتعددة،كلها، لا يجد تعريفات محددة لأمراض شاذة، إنما يجد قائمة طويلة تتضمن أسماء ومفاهيم لاضطرابات نفسية كالفصام والقلق، والاكتئاب، لكل منها أعراض محددة تختلف وتتمايز عن مجموعة الأعراض والتصرفات التي تظهر عند شخص ينتمي لفئة أو لأخرى. بعبارة أخرى، فإنك لن تجد فيما يكتب عن الأمراض النفسية أو الاضطرابات العقلية وصفا أو تحديدا لنوعية شاذة في تركيب وظائف العقل أو الأعصاب، إلا ما كان منها ناتجا عن إصابات عضوية فعلية في الجهاز العصبي والمخ.

مفهوم المرض النفسي:

المعنى الطبي-التقليدي لكلمة المرض هو أنه حالة تتملك شخصا فتحوله إلى شخص مختلف جذريا عن حالته السوية. فهو قد يعانى من الملاريا، أو من الحمى أو الجلطة.. الخ. ونجد في كل حالة فرقا بين السوي والمريض. والأكثر من ذلك هناك سبب معين لكل مرض عضوي، كأن نصاب بجرثومة أو إصابة أو أن تلحق بنا أضرار عضوية ما. ولا شئ من هذا يصح مع الاضطراب النفسي، أو ما سنسميه مجازيا المرض النفسي. فالمريض النفسي لا يختلف في طبيعته عن الشخص العادي، فليس هناك فرق بين المضطربين والأسوياء إلا في مقدار ظهور السلوك الذي نعتبره شاذا.

وبهذا المعنى السابق، يمكننا الحكم على الأنواع الشائعة من الأمراض النفسية، بأن المصابين بها ليسوا من طبيعة بشرية مختلفة، ولكنهم بشر لا يختلفون عن الآخرين إلا في بعض أوجه السلوك فقط.

ثلاث خصائص تصف السلوك المرضي والاضطراب النفسي:

وينقلنا هذا إلى الحديث عما نسميه بالتصرفات أو السلوك الشاذ والمضطرب. بعبارة أخري، ما هي هذه الأنواع من السلوك التي قد نطلق عليها بلا تردد صفة المرض النفسي؟ توجد ثلاثة خصائص يتشابه فيها المرضى النفسيون قد توجد جميعها في بعض حالات المرض العقلي، أو بعضها، وهي:

١. سلوك بعض المرضي النفسيين يوصف من وجهة نظر المحيطين بهم بالخروج عن المألوف من التصرفات الشائعة بين البشر. ولهذا يوصف السلوك المرضي بالشذوذ[١٣]، أي عدم الشيوع[١٤] بالمعني الإحصائي. بعبارة أخري فتصرفاتهم لا تكون مفهومة فهما جيدا من قبل المحيطين بهم، كما أن استجاباتهم للآخرين وللمواقف الاجتماعية التي يمرون بها تختلف ولا تكون ملائمة أو مقبولة من وجهة النظر الخارجية. وتدخل بعض الأعراض التي تصف بعض المرضي العقليين بشكل خاص كالهلاوس الإدراكية (مثلا سماع أصوات لا يسمعها الآخرون، أو مشاهدة كائنات أو بشر لا يراهم الآخرون) ضمن هذا العنصر من عناصر وصف السلوك المرضي. لكن هذا المحك في وصف السلوك المرضي يجب تناوله بحذر، لأن كثيرا من تصرفات بعض المبدعين والعباقرة تتسم أيضا بأنها غير مألوفة وغير عادية، دون أن توصف بالمرض العقلي أو الجنون. لهذا لا بد من إضافة محكات أخري لوصف السلوك المرضي ولتمييزه عن سلوك المبدعين أو العباقرة.
٢. يتصف المرض النفسي والعقلي بعدم التوافق[١٥] أي أن سلوك المريض النفسي وطرق تفكيره واستجاباته للأمور لا تتفق و قوانين التوافق. فأنماط التفكير وأساليب التفاعل مع الآخرين وأنواع السلوك التي تشيع بينهم والتي لا تحقق لهم ولا لمن حولهم السعادة والرضا، تعتبر أكثر بكثير مما هي عليه بين من نطلق عليهم أصحاء.

---

[١٣] Abnormal
[١٤] Infrequent
[١٥] Maladjustment

٣. المريض النفسي أو العقلي عادة ما يجد صعوبة في أداء الأدوار الهامة في حياته كعامل أو موظف أو طالب أي أنه يتصف بعدم الكفاءة[١٦]. فنحن مثلا نتوقع من الطالب العادي أنه يستطيع التركيز، وقادر علي تذكر المعلومات التي يحصلها من دراسته، ويفكر أو يتحدث بطريقة متماسكة، ويستطيع أن يتحكم في مشاعره وأنواع السلوك الضارة بأدائه في النشاطات المدرسية أو الامتحانات وغيرها من أنواع النشاط المطلوبة منه لرعاية نفسه صحيا ونفسيا. أما المريض النفسي فيعاني من صعوبات في بعض هذه النشاطات أو كلها.

الأمراض النفسية والعقلية الشائعة

الحقيقة أن جوانب السلوك الشاذ، أو المضطرب متسعة في غاية الاتساع، والقارئ الذي تتاح له فرصة الإطلاع علي الدليل التشخيصي للأمراض النفسية والعقلية الذي أصدرته منظمة الصحة الدولية في سنة ١٩٩٣ (٣٣) أو ذلك الذي أصدرته جمعية الطب النفسي الأمريكية ٢٠٠٠ (٣٤)، وهما المصدران الرئيسيان لكل من يرغب من الأطباء النفسيين وغيرهم من الرجوع إليه عند الحاجة، سيجد أن الأمراض النفسية تمتد لتشمل طائفة كبيرة من الاضطرابات النفسية والعقلية.

ونحن في مجال الممارسة العملية نجد أن الاضطرابات النفسية تتفاوت فتشمل تلك الحالات التي تتراوح من مشاعر الكدر والضيق، والتعاسة، والملل، وتمتد لتشمل الحالات العقلية الخطرة التي تتطلب عادة اللجوء للطبيب النفسي أو إلى المصحات للعلاج النفسي والعقلي.

والشخص المضطرب نفسيا بشكل عام وكما ذكرنا ضعيف الفاعلية في عمله وفى علاقاته الاجتماعية ولو أن هذا لا يمنعه في كثير من الأحيان من ابتكار كثير من الأفكار الجديدة الهامة، ومن أن يكشف عن بعض الجوانب من التصرفات لا تختلف عن العاديين.

---

[١٦] Inefficiency

إطار شارح٣٥
السلوك السليم وصفات الصحة النفسية

ليس ثمة اتفاق في الحقيقة بين الدارسين والمعالجين المختلفين حول قائمة الصفات التي تستتبعها عملية الصحة النفسية أو السلوك السليم، ولكننا يمكن مع ذلك أن نستخلص عددا من الأوصاف لا يثور حولها جدل كثير في أن من يتصف بها يعتبر على الأقل على قدر لا بأس به من الصحة النفسية والنضوج:

- الوعي بالذات، وتقبل النفس مع وجود إحساس متميز بالهوية والذاتية.
- القدرة على النمو والتطور بالشخصية، والقدرة على تعديل الأخطاء وجوانب القصور النفسي والعقلي والاجتماعي.
- قدرة عالية للتصرف باتساق في مختلف المواقف دون تصلب.
- مقاومة الضغوط، والقدرة على معالجة نتائجها السلبية دون مساس بتكامل الشخصية.
- القدرة على التصرف بصورة مستقلة، واتخاذ القرارات الشخصية الهامة بقدر ملائم من الاستقلال والاكتفاء الذاتي.
- الإدراك الجيد غير المشوه للواقع، بما في ذلك الوعي الواقعي بالإمكانات الشخصية والقدرات الذاتية، والإحساس بمشاعر الآخرين ودوافعهم، وحاجاتهم.
- قدرة عالية على ضبط البيئة الخاصة بالفرد، والسيطرة عليها بشكل يسمح له ويمكنه من حل المشكلات التي يواجهها.
- أداء أعماله وواجباته بشكل ملائم.
- المقدرة على التوافق للعمل والمهنة، أو بتعبير آخر يتصف بالفاعلية في أداء الدور، أو الأدوار الاجتماعية المتوقعة منه.
- القدرة على التعبير عن المشاعر.
- القدرة على الدخول في علاقات اجتماعية دافئة وإيجابية تكون مقبولة من الشخص نفسه وغير مرفوضة أو مستهجنة من الآخرين.
- الاستبصار بالذات أو بمشكلات الشخصية بما فيها من نقاط ضعف أو قوة.
- قدرة على توظيف الإمكانيات الفردية لتحقيق النفس والأهداف.
- ضبط الانفعالات السلبية الهدامة كالقلق، والعدوان والاكتئاب والمخاوف التي لا معنى لها.
- وهناك أخيرا قدرة الشخص على أن يتبنى لنفسه فلسفة عامة في الحياة تسمح له بأن يتصرف بكفاءة ونجاح يتناسبان مع إمكانياته، وأن يوظف تفكيره لتحقيق التوافق بجوانبه الثلاثة السابقة: الاجتماعية، والسلوكية، والنفسية.

ولسنا نقصد من وضع هذه الصفات أن نستعرض قائمة مفصلة لما نعتبره سلوكا ناضجا أو سليما. ونحن لا نذهب إلى أن هذه الصفات تمثل كل ما يعتبر سليما، وإنما ركزنا على أهمها، وعلى العناصر البارزة في السلوك السوي كما قد يتفق عليها المعالجون النفسيون بمدارسهم المختلفة. ونحن نؤمن عن يقين بأن أي معالج نفسي مهما اختلفت النظرية التي يتبناها سيجد في هذه القائمة صفة أو أكثر يطمح أن يراها تتطور في مريضه، ويعتبرها مقياسا لنجاحه في علاج مرضاه، ومقياسا لتحقيق الصحة النفسية.

أنواع الأمراض النفسية

عادة ما ينظر للأمراض النفسية على أنها تنقسم إلى:

- مرض نفسي (عصاب)[١٧]
- مرض عقلي (ذهان)[١٨]
- اضطرابات في الشخصية [١٩]
- اضطرابات عضوية ذات منشأ نفسي (اضطرابات سيكوفسيولوجية).

والعصاب مصطلح أو مفهوم يطلق على فئة من الأشخاص الذين نسميهم عصابيين، وهم يتميزون بأن اضطراباتهم ذات علاقة رئيسية بوجود اضطراب في الوظائف الانفعالية. بعبارة أخري، العصابيون أشخاص يتسمون بسهولة الانفعال، وتعساء، تسيطر عليهم بعض الأعراض المحددة، كالخوف من بعض الموضوعات الاجتماعية أو الخارجية التي لا تمثل في الظروف العادية ضررا شديدا له، أو الخوف الشديد من المرض الجسمي، مما يصبغ حياتهم دائما بعدم الاستقرار والتهديد، وتوقع الشر عندما لا يكون هناك شر. لكن العصابيين في العادة يستطيعون مواصلة نشاطاتهم العملية العادية في كل مجالات العمل أو الأسرة بالرغم من القيود الداخلية التي يفرضونها على أنفسهم. و العصابيون يختلفون عمن يطلق عليهم مرضى الأعصاب. فمرضي الأعصاب تعود شكاواهم النفسية ومعاناتهم إلي إصابات عضوية في الجهاز العصبي بما فيها المخ والأعصاب، أما في حالات العصاب فتكون الشكاوى النفسية من مصادر غير محددة عضويا أي أنها ليست نتيجة لأسباب عضوية مباشرة معروفة.

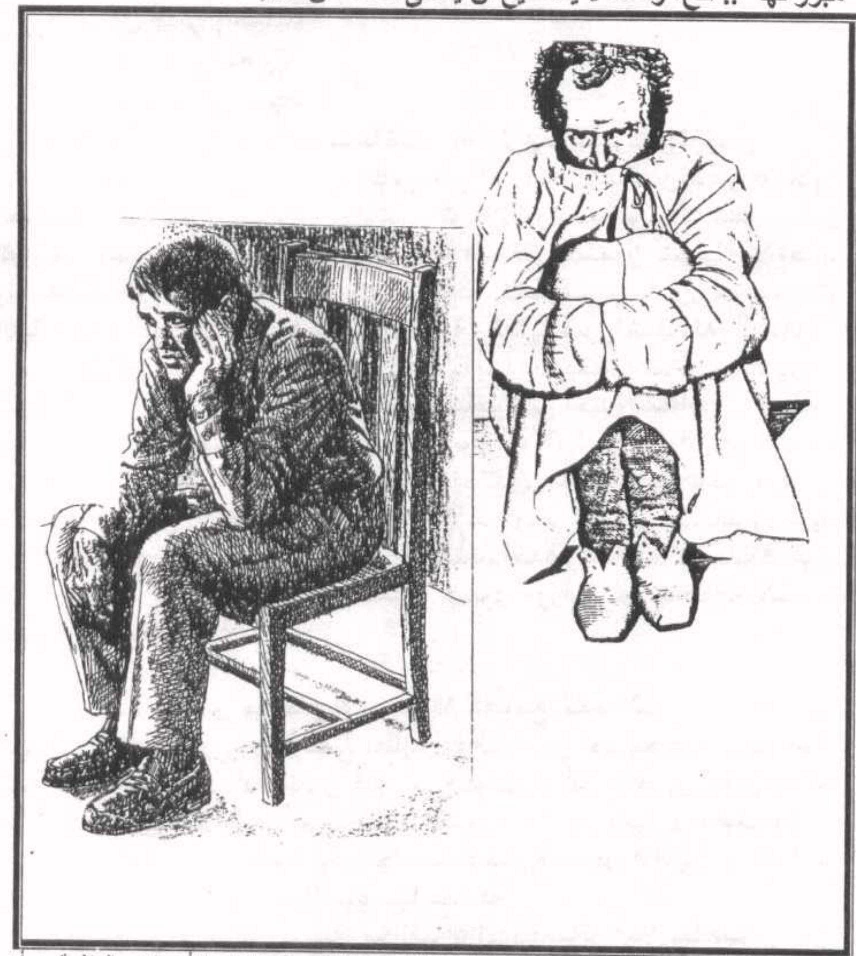
أما الذهان، وهو مصطلح أقرب إلي الترادف مع التعبير الشعبي جنون، فهو يشير إلي طائفة أخرى من المرضى العقليين. والذهانيون هم باختصار طائفة من الناس التعساء، ولكنهم قد يشكلون خطرا علي حياتهم أو أمن الآخرين. وفي حالات كثيرة تتميز تصرفاتهم بعد الفاعلية، ولهذا فقد يعجزون عن العمل والتكيف للحياة دون عون من الآخرين. اضطراباتهم حاسمة، وخطرة وتمس التفكير، أو السلوك الاجتماعي، أو المزاج، أو هذه الأشياء كلها مجتمعة.

والعصاب والذهان شيئان مختلفان، أي أنهما نوعان منفصلان من الاضطرابات. فالاضطرابات الانفعالية التي تصيب المريض النفسي (العصابي) لا

---

[١٧] Neurosis
[١٨] Psychosis
[١٩] Personality disorders

يفترض فيها بالضرورة أن تحرم المريض من الاستبصار بحالته، فهو يعرف أنه "غير سعيد" وأن "حساسيته مبالغ فيها"، وأن "مخاوفه من الناس والأشياء لا مبرر لها".. الخ، ولكنه لا يستطيع أن يحمى نفسه من هذا.



شكل ١١٣: الذهان هو الاسم الذي نطلقه عل الاضطرابات والأمراض العقلية. وأهم طائفتين ذهانيتين الفصام بأشكاله المختلفة، والاضطراب الدوري الذي يشتمل علي دورات من النشاط الزائد والهوس تتلوها فترات من الاكتئاب النفسي الشديد الذي يتفاقم إذا ترك دون علاج لدرجة يصبح المصاب به معرضا لخطر الإضرار بالذات (الانتحار، مثلا). ويتسم الذهانيون في أحيان كثيرة باختلال التفكير والانفعالات والسلوك لدرجة قد تشكل خطرا علي الذات والمجتمع، مما قد يتطلب أحيانا إلحاقهم في مؤسسات علاجية للعلاج النفسي والطبي.

أما المريض العقلي (الذهاني) فمصدر الاضطراب لديه نابع أساسا من وجود اختلال في التفكير، والعقل. ويصل هذا الاختلال إلي درجة تصيب حياته الانفعالية والعاطفية والاجتماعية جميعها. وقد يصل الاضطراب الذهاني إلي درجة أشد من الاختلال في بعض الحالات مما يجعله غير مسئول من الناحية القانونية عما يصدر منه من أفعال خطرة بالذات أو بالآخرين. وباختصار فإن الذهانيين بشر فقدوا صلتهم بالواقع وتحولوا إلى مرضى عقليين بالمعنى القانوني. ويفترض بالطبع أن الاختلال الذي يصيب الذهاني يحرمه من الاستبصار بحالته (المرجعان: ٥، ٩٤).

أما اضطرابات الشخصية فتمثل طائفة من المرضى الذين يصعب وضعهم في أي فئة من الفئتين المرضيتين السابقتين، أي لا يمكن النظر إليهم على انهم من النوع العصابي كما لا يمكن وصفهم بالمرض العقلي والذهان، كما أنهم أبعد ما يكونوا عن السواء والصحة النفسية. ولهذا نجد أن اضطراباتهم ترتبط أساسا بوجود اضطراب في الشخصية وفي المسلك الاجتماعي، واضطراب أساليب التفاعل بالآخرين. وتتوزع هذه الفئة إلي أنواع متباينة ومتميزة من الاضطراب كما سنرى فيما بعد.

أما الاضطرابات السيكوفيسيولوجية أو ما كان يطلق عليها من قبل مفهوم الأمراض السيكوسوماتية، فهي كما أشرنا في الفصل السابق تشير إلي فئة من المرضي الذين تتركز شكاواهم في وجود اختلال في الوظائف الجسمية والإصابة بمختلف الأمراض العضوية التي تضرب في جذورها وتضافرت على تكوينها صراعات الحياة والتعرض للضغوط النفسية والاجتماعية. بعبارة أخرى تشير إلى هذه الشكاوى التي تتعلق بالإصابة باضطرابات عضوية يشكل العامل النفسي فيها مع غيره من العوامل الطبية والبيئية جانبا هاما في إحداثها. وتضم هذه الفئة أمراضا ومشكلات عضوية من بينها ارتفاع ضغط الدم، الإصابة بقرحة المعدة،، الربو، الإدمان، واضطرابات النوم، وغيرها.

ولننتقل الآن لبعض التفاصيل الخاصة بكل فئة من فئات الاضطراب الأربع السابقة.

الاضطرابات الانفعالية-العصابية

تشتمل الاضطرابات الانفعالية-العصابية علي أكثر من شكل ونوع من العصاب. أما أنواع العصاب فهي تتضمن القلق، والمخاوف المرضية أو الفوبيا، والهستيريا، والاكتئاب.

اضطرابات القلق

يعتبر القلق من أكثر الأمراض العصابية الشائعة، كما أنه يعتبر سمة رئيسية في معظم الاضطرابات النفسية والعصابية الأخرى. نجده بين الأسوياء في مواقف الأزمات، كما نجده مصاحبا لكل الأعراض العصابية والذهانية على السواء. ويرى كثير من المفكرين أن القلق هو سمة العصر الحديث بأزماته وطموحاته ومنافساته الحادة، وقد يكون هذا صحيحا. لكن مع هذا نجد أن الحالات الشديدة من القلق توجد في كافة المجتمعات، ولم يخل منها عصر من العصور.

والقلق هو انفعال شديد بمواقف، أو أشخاص أو أشياء لا تستدعى بالضرورة هذا الانفعال. وهو يبعث في الحالات الشديدة على التمزق والخوف، ويحول حياة صاحبة إلى حياة عاجزة، ويشل قدرته على التفاعل الاجتماعي والتكيف البناء. وتسيطر على الشخص في حالات القلق مشاعر بالخوف، والاكتئاب، والشعور بالعجز عن اتخاذ قرارات حاسمة، أو سرعة اتخاذ قرارات لا تنفذ.

وفي الحالات الشديدة من القلق يبدأ الشخص في معاناة تغيرات فسيولوجية، كسرعة دقات القلب، والصداع والتشنج وتقلصات البطن والإسهال، والدوار والعرق البارد.. الخ. ولأسباب عملية يعتبر هذا الجانب السلوكي الظاهري في التعبير عن القلق من أكثر جوانب القلق أهمية، لأن جزءا من العلاج النفسي السلوكي الحديث يركز على التعديل من هذا الجانب السلوكي الظاهر، وينجح في تعديله.

المخاوف المرضية

وقريب من حالات القلق ما يسمى بالمخاوف المرضية (فوبيا). والحقيقة أن كثيرا من الأطباء النفسيين يعتبرون الخواف المرضى جزءا من القلق، ولو أن الخوف في حالة الخواف ينشأ مرتبطا ببعض الموضوعات، أو الأشخاص، أو المواقف المحددة. والانفعال الشديد، والفزع والارتياع الذي يتملك الطفل أو البالغ في حالات المخاوف المرضية، يشبه القلق وكل الاضطرابات العصابية من حيث أن الخوف الشديد ليس له ما يبرره، وأن الشخص يعرف ذلك، ولكنه يعجز عن التحكم في مخاوفه أو ضبط انفعالاته بصورة بناءة بما ينتهي به أيضا إلى العجز عن ممارسة حياته العملية والاجتماعية

إطار شارح ٣٦

نماذج من المخاوف المرضية

تبين الدراسات الحديثة أن المخاوف المرضية يمكن إرجاعها إلى ثمانية موضوعات أو فئات رئيسية:

١- مخاوف من الحيوانات كالعناكب، والقطط ..الخ.

٢- مخاوف من مشاهدة العداوة لدى الآخرين وذلك كالخوف من الأصوات المرتفعة، أو الخوف من الناس الغاضبين، أو الخوف من المشادات والتعارك.. الخ.



٣- الخوف من الموت والأذى كالخوف من الدم، والجروح والموتى ورائحة العقاقير، وحوادث السيارات.. وهناك أيضا

٤- المخاوف ذات الشكل الأخلاقي، كالخوف من الانتحار، والعادة السرية والعذاب في الآخرة والجنس .

٥- الخوف الاجتماعي، كالخوف من النقد الخارجي أو التجاهل والنبذ... الخ

٦- الخوف من الظلام وما يرتبط به من مخاوف أخرى كالخوف من الوحدة، أو الدخول إلى الأماكن المظلمة.

٧- الخوف من الأماكن الخطرة مثل الخوف من المرتفعات ومن الأماكن المغلقة، والأماكن المزدحمة والأماكن الفسيحة

والخوف المرضى يمكن أن ينشأ كاستجابة لطائفة واسعة من الموضوعات التي لا تكون مفزعة في ذاتها في العادة. وقد تكون هذه الموضوعات حيوانات، أو أماكن، أو أشخاص أو مواقف اجتماعية. وتعتبر القطط، والكلاب، والأماكن

المرتفعة، والمغلقة، والظلام، والدم، والموت، ومواجهة الناس أو الحديث أمامهم، والرفض والنقد، والوحدة، والجنس الآخر وما يرتبط به من موضوعات جنسية..الخ، جميعها ضمن الأشياء التي كثيرا ما تكون موضوعات للمخاوف المرضية.

الاكتئاب

أما الاكتئاب فهو مرض عصابي آخر نصادفه كثيرا هذه الأيام. وما من شخص منا إلا وانتابته لحظات في عمره - أثر أزمة خارجية، أو فقدان قريب أو صديق شعر فيها بالحزن والضياع. مثل هذا الشعور نجده يسيطر على البعض بصورة أقوى وأطول مما هو معتاد، لهذا نسمى مثل هؤلاء مصابين بالاكتئاب. ويكون الاكتئاب مصحوبا في كثير من الأحيان بالقلق واليأس، والأرق، ومشاعر الذنب المبالغ فيها، وفقدان الشهية، والبكاء المتكرر، وانعدام الثقة بالنفس، والتأنيب المستمر للذات. وعند نشأة الاكتئاب نجد أن نشاط الشخص يضعف ويبلد، وعلاقاته الاجتماعية تتقلص، ويتقوقع الشخص على ذاته في خيبة أمل، وعجز. ويتجنب المكتئبون، التعبير عن العدوان والكراهية أما بسبب شعورهم الشديد بالذنب في التعامل مع الناس، أو لخشيتهم من أن ذلك قد يؤدى إلى رفضهم من قبل الآخرين. فهم أيضا يخافون من الرفض الاجتماعي ويهلعون منه هلعا شديدا، ويتصيدون رضاء الناس، وينتهون بالرغم من هذا،أو بسبب هذا إلى إدانة الآخرين، وإدانة أنفسهم لأنهم يدينون الآخرين، وهكذا.

وتسيطر على المكتئبين هواجس وأفكار ثابتة بأن حياتهم عديمة الجدوى، وليس نادرا أن تنتهي حياتهم في الحالات الشديدة بالانتحار. ذلك التصرف اليائس الذي يبدو في نظر المكتئب وكأنه البديل الوحيد لأحزانه وتعاسته.

والاكتئاب كالقلق يمثل استجابة انفعالية مبالغ فيها، لكنه بعكس القلق الذي يتجه إلى الأمام ويتعلق بمخاوف وأخطار المستقبل، نجد أن المكتئب يتجه إلى الماضي وأحزان ما فات. لكنهما (أي القلق والاكتئاب) كثيرا ما يكونا متلازمين.

وبعض أشكال الاكتئاب بسبب ما فيها من عزلة وحزن، وعدم فاعلية وقلق أيضا تؤدى إلى إثارة الاضطراب والتخريب في وظائف الشخصية الأخرى كالتفكير، وعندئذ قد يتحول الاكتئاب العصابي إلى ذهاني. وهذه هي الحالات التي تنتهي بسيطرة الهواجس: تلك الأفكار الثابتة والضلالات التي تسيطر على بعض المكتئبين مبينة لهم بأنهم عديمي النفع والجدوى.

وفـي هـذه الحـالات الشـديدة مـن الاكتئـاب يرسـخ الشـخص اعتقـاده بـأن الحيـاة عديمة الجدوى بالرغم من كل الحجج التي يحـاول الآخرون بهـا إقناعـه بـأن مـا يفكر فيه غير صحيح.

إطار شارح ٣٧
القلق الوجودي

والقلق الوجودي شكل آخر من الاضطرابات الانفعالية التي دخلت مسرح علم النفس حديثا. وهو مثل الاكتئاب من حيث أن الشخص تتملكه مشاعر بأن الحياة عبث ولا قيمة لها، ويفقد إحساسه بقيمـة كـل مـا يفعلـه. ولـه كغيره من أنـواع العصـاب الأخرى اضـطراباته الوجدانيـة، والفكريـة والسلوكية. فمن الناحية الوجدانيـة، يكون الشعور الغالب هو الإحساس بالملل والفراغ ومشاعر بالاكتئـاب المتقطـع. ومـن الناحيـة الفكريـة تسيطر علـى الشـخص أفكـار بـأن الحيـاة لا معنـى ولا ضرورة لهـا. أمـا من الناحية السلوكية، فـان الشخص يصبح غير مكترث للقيام بـأي نشـاط، أو أن يسير حياته ويوجهها بشكلها المعتاد. ولكن أهم من هذا هو التبريرات الفلسفية التي يحيكها الشخص بمهارة مبررا بها إحساسه بالاغتراب عن مجتمعه ومشاعره وتقاعسه عن أداء نشاطاته المعتادة.

والقلـق الوجـودي كالاكتئـاب مـن حيـث أن كليهمـا يحكمـه الإغـراق فـي الحـزن، ومشـاعر الاغتراب، والشعور بعدم الجدوى. لكن مـا يغلب فـي حـالات القلق الوجـودي هـو عـدم الاكتراث وغياب المشاعر القوية، وفقدان الإحساس بوجود أي معنى للحياة، أما ما يغلب على المكتئب العـادي فهـو الحـزن والانقبـاض. وكمـا فـي القلق العصـابي والاكتئـاب، فـان القلـق الوجـودي دائمـا مـا يكـون مصحوبا بأعراض الاكتئاب والقلق. ومن المحتمل أن تكون الاختلافات بينهما أقل من أوجه التشابه. ويسمى القلق الوجودي كذلك، لأن إبرازه تم بفضل كتابات الأدباء والفلاسفة الوجـوديين مـن أمثـال "البرت كامو" و "جان بول سارتر" و "أرثرميلر"... الخ.

والقارئ الذي يود أن يتعرف على حالات نموذجية لهذا النـوع مـن القلـق، قد يسـهل عليـه أن يجدها في الكتابات الروائية المعروفة مثل **رواية "الغريب"** للكاتب الوجودي الفرنسـي-الجزائـري "البير كامي"، و "الغثيان" لجان "بول سارتر"، **و "بعد السقوط"** للكاتب المسرحي الأمريكـي "ارثر ميلر". فـ "ميرسول" في رواية "الغريب"، و "كوينتين" في مسرحية "بعد السقوط يعتبر ا تجسيدا طيبا لهذه المجموعة من الأعراض.

وفي الأدب العربي، ولجت حالات تقترب في وصفها لمثل هذا النـوع مـن القلق فـي روايـات مثل "اللص والكلاب" و **رواية "الشحاذ"** للكاتب المصري "نجيب محفوظ"، و **"موسـم الـهجرة للشمـال"** للكاتب السوداني "الطيب صالح". ويبدو من الصعب أن نقدم للقارئ حالة نفسية من القلق الوجودي لأن العيادات النفسية لا تشاهد كثيرا مثل هؤلاء الأشخاص، ربمـا بسـبب مشـاعر عدم لاكتراث الحادة التي تجعلهم ينظرون شذرا لأي خدمـة نفسية، وربمـا لأخطـاء فـي التشـخيص نتيجـة لتقنع الأعراض لديهم بحالات الاكتئاب أو القلق، أو اضطراب السلوك.

الوسواس والسلوك القهري[20]

وهناك أيضا الوساوس الفكرية، الأفعال القهرية (القهار). والوساوس الفكرية هي عبارة عن صور ذهنية أو أفكار تتملك الذهن، وتسيطر علي التفكير لدرجة قد تعوق الفرد عن ممارساته المعتادة. أما الأفعال القهرية (القهار) فهي أفعال أو طقوس تتملك الشخص بحيث يجد نفسه مرغما علي فعلها مرات ومرات دون أن تكون له القدرة علي التوقف عنها بالرغم من أنه يرغب أشد الرغبة في ذلك بسبب الكدر والضيق الذي يصيبه من جراء الانغماس فيها. ومن أنواع السلوك القهري: غسل اليد مئات المرات، وعد الأشياء التافهة كمصابيح الإضاءة، والسيارات. ورغم أن بعض الوساوس في صورها الحقيقية أحداث عادية قد تكون مفيدة (كالتأكد مثلا من غلق صنبور المياه، أو مراجعة بحث أو دراسة للتأكد من الخلو من الأخطاء)، إلا أنها في الحالات الشديدة غالبا ما قد تشل المريض عن القيام بوظائفه اليومية بنجاح.

الهستيريا والاضطرابات التحولية[21]

وإذا كانت الأنماط السابقة من العصاب، يسيطر فيها القلق والخوف والاكتئاب، فان هناك نوعا آخر من العصابيين يظهر وكأنه قد خلى من كل هذه الهموم، ولو أن مشاكلهم النفسية تبدوا لهم ولغيرهم حقيقية وواضحة ولا تقبل الجدل. وفى هذه الطائفة يوجد الهستيريون. والهستيريا شكل آخر من العصاب تتبلور أعراضها في شكاءات جسمية ليس لها أساس فعلى يمكن للطبيب علاجه. ولا شك أن الهروب من الأشياء بالتظاهر بالمرض من أحد الأعراض الشائعة لدى الأطفال. لهذا توجد الأعراض الهستيرية بين الأشخاص غير الناضجين والمنخفضين في الذكاء. ومع ذلك فان الهستيريا تختلف عن التظاهر بالمرض، لأن الاستجابة الهستيرية تحدث دون تحكم المريض وبرغم إرادته. فالفرد المصاب بالعمى الهستيري، مثلا يكون بالفعل عاجزا عن الرؤية، ولو أن السبب يضرب بجذوره في أسباب نفسية دون أن يكون هناك اختلال عضوي في مراكز الأبصار.

والفتيات أكثر استهدافا للإصابة الهستيريا من الذكور خاصة عندما تكون الأم من النوع المسيطر، المسرف في الرعاية، ومن ثم تهتم اهتماما بالغا بالشكاوى

---

[20] Obsessive & compulsive behavior
[21] Conversion Disorders

الجسمية والأمراض. ومن أشكال الهستيريا العمى الهستيري، والصمم الهستيري، والتشنج، وفقدان الذاكرة. ولعل هذه الأنواع وغيرها قليل من كثير من الأعراض التي تتألف منها الهستيريا.

والهستيريا غالبا ما تخدم هدفا ثانويا[22]، فهي تساعد الشخص علي تجنب المشكلات، وتجعله مركزا للاهتمام والرعاية، ويؤدى التركيز على الشكاوى الجسمية في نفس الوقت إلى أبعاد الشخص عن التفكير في المصادر الحقيقية للقلق والإحباط في العالم الخارجي. لذلك تؤدى إزالة الأعراض الهستيرية إلى ظهور القلق في بعض الحالات.

الاضطرابات العقلية (الذهان)

هناك شكلان من الذهان: الذهان العضوي[23] والذهان الوظيفي[24]. والفرق بينهما يكمن أساساً في مسببات المرض لدى كل منهما ففي حالة الذهان العضوي يكون الاضطراب بسبب اختلال أو إصابة عضوية في المخ أو الجهاز العصبي. و يرجع الذهان العضوي إلى أسباب عضوية مصدرها إما تلف في المخ أو في الأعضاء الأخرى من الجهاز العصبي ووظائفه. وهناك أنواع مختلفة من الذهان العضوي منها: ذهان الشيخوخة، والصرع، والذهان الناجم عن أورام المخ، والذهان الناتج عن تلوث المخ والعدوى (الزهري مثلاً) وهناك أيضاً الذهان الناتج عن إصابات المخ والحوادث والإدمان على المخدرات أو الخمور.

كذلك تنتمي لهذه الفئة النوبات الصرعية حيث تؤدّى إصابات المخ أحياناً إلى اضطرابات في النشاط الكهربائي وإيقاعاته في المخ مما يسبب النوبات الصرعية.

أما في الذهان الوظيفي فيصعب تحديد عوامل بيولوجية محددة بالرغم من كل المحاولات التي تجرى في هذا المضمار.

---

[22] **Secondary gain**
[23] **Organic psychosis**
[24] **Functional psychosis**

ولأن العوامـل العضـوية المسئولـة عـن الـذهان العضـوي يصـعب عـادة علاجهـا، فـإن الـبعض يعتقـد أن عـلاج الـذهان الـوظيفي أسـهل مـن عـلاج الـذهان العضـوي، ولكـن هنـاك حـالات من الذهان الوظيفي وذلك مثـل الفصـام الـذي يظهـر تـدريجياً، وفـي أعمـار مبكـرة قـد تستعصـي علـى العـلاج. وهنـاك بعـض المصـابين بإصابات عضوية في المخ يستطيعون أن يحيوا حياة عادية بعد الإصابة. لهذا فإن التمـييز بـين الـذهان الـوظيفي والعضـوي لا يكـون فـي مـدى قابليـة كـل منهـا للعـلاج. ومن أكثر أنواع الذهان الوظيفـي: الفصام، وذهان الهوس والاكتئاب.

اضطرابات الفصـام [٢٥]

يخلـط الـبعض خطـأ بـين الفصـام كتعبيـر عـن تفكك وظـائف الشخصـية وبـين مجموعـة الأعـراض الهيسـتيرية المسـماة بانقسـام الشخصـية والتـي روجـت لهـا القصص والروايـات من أمثال " الدكتور جيكل ومستر هايد " وأفلام " هيتشـكوك " السينمائية. والذي يجب التأكيد عليه هنا هو أن مـا يسمـى بتعدد الشخصـية يعتبـر مـن أحد فئـات العصـاب ولـيس الـذهان، ففيـه يـتقمص الشـخص أدواراً مختلفـة ولـو أنهـا متناقضـة، ولكنه يقوم بكل منها بطريقـة منطقيـة ومتماسـكة ومتلائمـة مـع المتطلبـات الاجتماعيـة للـدور. بعكس مـا يحـدث فـي الفصـام حيث يعبـر الاضطراب عـن انفصـال الشخصـيـة عـن متطلبـات الواقـع. فيتصـرف الشـخص بطريقـة تبـدو للعـين العاديـة مضطربة ولا تتلاءم مع المعايير الخارجيـة. ويسـتخدم مفهـوم الفصـام للإشـارة أيضـاً إلى الانفصال وعدم التناسب بين المشاعر والأفكار والسلوك. وباختصار، فإن الفصـام يعـرف علـى أنـه اضـطراب عقلـي لا يوجـد لـه أسـاس معـروف، ويتضـمن تفككـاً فـي وظائف الشخصية الإدراكية والمعرفية والانفعالية.

ويعد الفصام أو الشيزوفرينيا من أهم الفئات التي تنتمي للاضطراب العقلـي- الذهاني. ويشكل الفصـاميون ٨٠% تقريبـا مـن الـذهان. والفصـامي - كـأي مضـطرب ذهـاني آخـر - يفقـد صـلته المعقولـة بـالواقع، وكثيـرا مـا يعـزف عـن الاتصـالات الاجتماعية، ويستخدم أساليب شـاذة فـي تواصـله الفكـري مـع الآخـرين، فكلماتـه غيـر مترابطة، ومبهمة وغامضة. ويبدو من الناحية الوجدانية وكأنه عاجز عن اختيـار أي مـن الانفعـالات الوجدانيـة، بسـبب مـا يتملكـه مـن تبلـد وجـداني، ومعتقداتـه الزائفـة

[٢٥] Schizophrenias

(هواجس)[٢٦] كثيرة وقوية، وتتخذ عدة صور كالشك والغيرة، والتوجس، وفى الحالات الشديدة تتملكه هواجس قوية من العظمة أو الاضطهاد.

وفى بعض حالات الفصام تكون المعتقدات الزائفة سواء بالعظمة أو الاضطهاد هي الغالبة، وفى هذه الحالة يسمى هذا النوع من الفصام بالبارانويا[٢٧]. وبالرغم من التناقض بين العظمة والاضطهاد فغالبا ما يتلازمان لدى الفصاميين.. مما يحير الطبيب النفسي في فهم السلوك الفصامي مثل ما تحيره غرائب أخرى في سلوك الفصاميين.

وتتملك بعض الفصاميين إدراكات حسية زائفة يطلق عليها الأطباء العقليين هلاوس[٢٨] ذهانية. وأكثر أنواع تلك الهلاوس شيوعا الهلاوس السمعية التي يصر من خلالها الشخص على أنه يسمع أصواتا حقيقية (لا يسمعها الناس من حوله)، قد تكون واضحة أو مبهمة، وقد تكون لأناس ميتين أو أحياء.. أو مشاهير.. الخ. وهناك الهلاوس البصرية، التي تختلف عن الخداعات البصرية التي نتعرض لها، في أنها تأخذ شكل يقين لدى الشخص بأنه يرى أخيلة أمامه يتحدث معها بصوت مسموع دون أن يراها من يحيطون به من الآخرين.

ذهان الهوس والاكتئاب

ومن أنواع السلوك المرتبطة بالذهان الوظيفي ما يسمى بذهان الهوس والاكتئاب أو ذهان الوجدان[٢٩]. ويشير مفهوم الذهان الوجداني إلى الاضطراب أو الاختلال الذي يصيب الوجدان. وتتراوح اضطرابات الوجدان من الهياج المتطرف إلى الحزن الشديد. وعموما نجد أن الذهان الوجداني يتميز بثلاثة أنواع رئيسية من الاضطراب هي:

- الهياج بدرجاته المتزايدة التي تصل للهوس ومن أبرز أنواعه ما يسمي بذهان الهوس[٣٠]، والشخص المهووس تجده في حالة استثارة تامة، لا يكف عن الكلام، والانتقال من موضوع إلى موضوع آخر، والميول الاستعراضية،

---

[٢٦] **Delusions**
[٢٧] **Paranoia**
[٢٨] **Hallucinations**
[٢٩] **Affect Disorders**
[٣٠] **Mania**

والتبرج والتزين المفرط، والعرى، واستخدام الإيحاءات الجنسية الشديدة سواء في الكلام أو الملبس. وهو يتشابه مع الفصامي في أن سلوكه مضطرب وتفكيره تسيطر عليه الهواجس، إلا أن هواجسه تتركز حول القوة والعظمة، مما تجعله يعتقد بأنه قادر على كل شئ بدءا من النزوات الجنسية إلى الانقلابات السياسية.

- الانهباط الانفعالي بدرجاته التي تصل إلى الاكتئاب الحاد. وقد تحدثنا عن أعراض الاكتئاب عند حديثنا عن الاكتئاب العصابى. غير أننا يجب أن نميز بين الاكتئاب العصابي والاكتئاب الذهاني: الفرق بينهما في حدة الأعراض حيث يكون تأثير الاكتئاب الذهاني أشد خطراً على الشخصية. وفى الأسباب المؤدية لكل منها.. حيث نجد أن الاكتئاب العصابي عادة ما يكون كاستجابة لخسارة خارجية أو أزمة بينما لا توجد في حالات الاكتئاب الذهاني ما يدل على وجود أسباب تبرر الاستجابة المكتئبة الشديدة.

فضلاً عن هذا، فإن الاكتئاب الذهاني عادة ما يكون مصحوباً بأعراض ذهانية أخرى مثل الهواجس، والإحساس بالدونية الشديدة، والهلاوس، واليأس الشديد، والإقدام على هلاك الذات بالانتحار. بينما يكون الاكتئاب العصابي مصحوباً بخصائص عصابية كالانسحاب والشك ومشاعر الذنب والتشاؤم واليأس السريع.

- النمط الدوري الذي يشتمل على نوبات دورية من الهوس - الاكتئاب. والخاصية الرئيسية في الذهان الدوري هي الانتقال الشديد من حالات وجدانية متطرفة إلى حالات وجدانية أخرى معارضة. ويتخذ عادة شكل دورات متكررة تتمثل في الانتقال من حالات الهوس إلى حالات الاكتئاب الشديد. ولكي يشخص المريض بهذا الاضطراب يجب أن تكون الدورات الوجدانية هذه ذات دوام نسبي لا يقل عن سنتين.

وقد كان يعتقد أن الهوس، أو الاكتئاب، ما هما إلا شكلان من أشكال الذهان الدوري. إلا أن من المعروف الآن أن ما يقرب من ٢٥% فقط من حالات الذهان الوجداني حالات دورية من الهوس والاكتئاب. بينما تمثل حالات الهوس الخالص ٣٠%، والاكتئاب الخالص غير المصحوب بهوس يمثل ما يقرب من ٤٥%. وبالرغم من اشتمال الذهان الدوري على نوبات

مـن الهـوس والاكتئـاب، فـإن أدوار الهـوس تكـون أقـل كثيـراً مـن دورات الاكتئاب.

وتتميز الشخصية الذهانية الدورية بشكل عام بالتذبذب الانفعالي الشديد، والتقلب المزاجي، وتشتت الانتباه، وضعف الذاكرة القريبة ضعفاً شديداً مع الميل للمبالغة الشديدة في الاستجابات الانفعاليـة (للمزيد عـن الأمـراض النفسـية والاضطرابات العقليـة يمكـن الرجـوع إلـي: ٣٣، ٣٤، ٣٥، ٣٦، ٣٧، ٣٨، ٤١، ٧٤، ٢١٩)

اضطرابات الشخصية[٣١]

الشخصية المضطربة هي الشخصية التي تنطوي على خصائص معينة تسبب في اضطراب توافق الفرد مع نفسه أو مع الآخرين، مع شعوره بالمعاناة وعدم السعادة لوجود مثل هذا الاضطراب ونظراً لعمومية اضطرابات الشخصية، فقد لا يرى الفرد مشكله مع خصائص شخصيته وبالتالي يمكن تشخيص اضطراب الشخصية إذا ما تسبب الاضطراب في شعور الفرد بالتعاسة والمعاناة أكثر من المعتاد، وقد تسبب اضطرابات الشخصية المعاناة للمحيطين بالفرد وزملائه في العمل أو أطفاله أو زوجته وما إلى ذلك أكثر مما تسببه للفرد نفسه.
ومن أهم اضطرابات الشخصية، ثلاثة اضطرابات على النحو التالي:

الشخصية الاضطهادية[٣٢] (المضطهَد)

ومـن أشـكل اضـطرابات الشخصـية مـا يسـمى الشخصـية الاضـطهادية (البارانويدية)، وهي تتميز بوجود أفكار اضطهادية تجاه أغلب من يحيطون به مع كثرة التذمر والشكوى من أن الناس لا يقدرونه، كما أنه كثير المشاجرة بما في ذلك أقاربه الحميمين، فهو يتشاجر مع زوجته لمجرد تعاملها مع شخص آخر كما أنه دائم الشكوى من الآخرين وتمتلئ بهم المحاكم وأقسام البوليس كباحثين عن المتاعب والشكاوى من الآخرين. كما تتسم شخصياتهم بالغرور والكبرياء والشعور بالاضطهاد السياسي. والشخص الذي يعاني من الاضطراب الاضطهادي كثير التذمر، والشك في نوايا الآخرين، ويعزف عادة عن إظهار الثقة والانفتاح على الآخرين لخوفه من أن يفصح عن أشياء قد تستغل ضده فيما بعد. والشخص

---

[٣١] **Personality Disorders**
[٣٢] **Delusional personality disorder**

الاضطهادي شديد الحساسية للرفض، أو لسوء نوايا الآخرين. ولهذا فليس نادرا أن تجد هذا الشخص ميالا للتهجم والعدوان علي الآخرين لمجرد إحساسه بأن الآخرين ينتقدونه أو يضمرون له بعض السوء.

واضطراب الشخصية الاضطهادية يختلف عن الاضطراب الذهاني الذي أشرنا إليه من قبل والمميز لبرا نويا الفصام. ففي العادة لا يكون اضطراب التفكير في حالات اضطراب الشخصية الاضطهادية واضحا أو متميزا بالشكل الذي نجده في حالات الذهان كمرض عقلي متميز إكلينيكيا، لدرجة أن الشخص قد يخطئ في فهم أو معرفة هذا الاضطراب في الشخص المصاب إلا إذا أتيحت له فترة أطول من التعامل معه أو في الدخول في علاقات ثابتة ودائمة. فعندئذ نكتشف مقدار صعوبة التعامل أو الدخول في علاقات اجتماعية متزنة لدي المصاب بالاضطراب الاضطهادي بسبب شكوكه المستمرة، ومجادلاته المبنية علي الهواجس والأفكار المسبقة التي لا يقبل فيها أي نقاش منطقي أو عقلي.

واضطراب الاضطهاد يختلف عن المشاعر المعتادة التي تصيب العاديين أو المبدعين عندما يشعر الواحد منهم بوجود غبن أو ظلم خارجي واقع علي الشخص مما يحرمه من فرص النمو والتعبير المتاحة لغيره. فالاحتجاجات في الحالات الأخيرة أمر تتطلبه معايير الصحة النفسية لأنه قد ينتهي بتوقف أذى خارجيا وقع بالفعل أو كان وشيك الوقوع. وهو احتجاج وانفعال مشروع، ويرتبط بشخص أو بموقف محدد يدركه الشخص كما يدركه المحيطون به علي أنه "ظالم" أو لا منطقي. أما الاضطراب الاضطهادي فهو لا يرتبط بموقف محدد، ويظهر في سياقات متعددة، ومع طائفة كبري من الأشخاص حتى المقربين منهم (كما في حالات الشك بدون مبرر في إخلاص زوجته أو وفاء صديق عمره، أو حسن نوايا أقاربه وزملاء العمل..الخ).

الشخصية السيكوباتية

وتضم اضطرابات الشخصية فضلا عن الأنماط السابقة فئة أخري يطلق عليها فئة السيكوباتيين أو من يسمون أحيانا بالجانحين أو بتعبير الدليل التشخيصي في كتب الطب النفسي المعاصرة: الشخصية المضادة للمجتمع[٣٣]. وهؤلاء مثلهم في ذلك مثل كل أنواع اضطرابات الشخصية بما فيها تلك التي عرضنا لها أعلاه، لا تبدو

---

[٣٣] Anti social personality disorder

عليهم أعراض نفسية أو عقلية، أو جسمية بالمعنى السابق الذي نجده في حالات العصاب أو المرض العقلي (الذهان)، لكن سلوكهم لا يمكن أن يكون من وجهة نظر المجتمع سلوكا متزنا أو عاقلا على الإطلاق. وهم أناس مندفعون، ضعاف في إحساسهم بآلام البشر، وعدوانيين، وضعاف الضمير، ويعجزون عن حساب نتائج أفعالهم. وأصحاب هذا النوع من الاضطراب يتسمون بالمقارنة بالعاديين من الناس بضعف الضمير، واختفاء مشاعر الذنب، والفشل في اكتساب الضوابط الداخلية. ويميلون عند مواجهة الإحباط أو الفشل إلي الاندفاع والعدوان دون حساب للنتائج. و هم كذلك يتميزون بضعف المشاركة الوجدانية والتعاطف مع الآخرين، والعجز عن تقدير مشاعر الآخرين.

ولأن السلوك الجانح دائما يظهر في شكل عدائي ومعادي للمجتمع، فإنهم يدعون أحيانا بالمرضى الاجتماعيين (سوسيوباثيين). وبرغم من أن الجريمة والعنف، والقسوة هي السلوك الذي تلجأ إليه هذه الفئة لحل صراعاتها عادة، فان هناك أنواعا أخرى من الانحرافات التي تشيع في هذه الفئة كالسرقة والكذب والخداع والتضليل.

ويعتقد البعض خطأ بأن بعض أنواع الانحراف الاجتماعي الشائعة كالإدمان علي المخدرات وتعاطي الخمور تنتمي لهذه الفئة من فئات اضطراب الشخصية المضادة للمجتمع. غير أن للمدمنين مشكلات خاصة، وبواعث مختلفة، ولا يمكن النظر للادمان علي أنه بكامله نتيجة لاضطرابات الشخصية السيكوباتية. ولو أن السيكوباتيين وأصحاب الشخصية المضادة للمجتمع غالبا ما يتشيعون لهذه الممارسات السلوكية، فيشيع بينهم الإدمان والميل لتعاطي المخدرات والعقاقير الطبية أو غير الطبية أكثر من غيرهم.

وإذا أخذنا الجنوح كنموذج عملي لتأثير هذا النمط من الاضطراب في السلوك الاجتماعي، فإننا نجد أن هذا النمط يشيع أكثر بين الذكور بالمقارنة بالإناث. فنسبه الجناح بين الذكور ترتفع عن نسبة الإناث الجانحات ثماني مرات على الأقل.

إطار شارح ٣٨
الجنوح الكاذب

يتنوع سلوك الجانحين وتتنوع شخصياتهم واضطراباتهم، ففيهم من العصاب القلق والتوتر والصراعات الداخلية، وفيهم من الذهان العدوانية والشراسة، وضعف الضمير، وعدم الاستبصار بنتائج السلوك. لكن هناك ما يسمي بالجناح الكاذب، ويسمى هكذا لأن الشخص يسلك نحو أعضاء الجماعة التي ينتمي إليها سلوكا لائقا، لكنه لا يسلك نفس السلوك نحو من هم خارجها. وقد بينت دراسة لـ ٥٠٠ طفل جانح، أن بينهم من هم أسوياء من الناحية النفسية، لكنهم يحملون قدرا مرتفعا من الكراهية للسلطة، ويرفضون قيم المجتمع الخارجي الذي لا تنتمي له جماعة الجانحين. و لا شك أن من اطلع علي رواية "الجريمة والعقاب" للكاتب الروسي "ديستويفسكي" سيشده التشابه الشديد لبطل هذه الرواية بهذا النوع من الجناح الكاذب. وتتزايد نسبة هذا الجناح بين الجماعات العقائدية والسياسية التي ترى في الفساد السياسي وعدم تكافؤ الفرص في المجتمع و أساليب القهر الاجتماعي، تجد في ذلك فرصة للتعبير عن ميولها العدوانية من خلال الأعمال الإرهابية والعنف و تحريض الجماهير الساخطة.

وتثبت البحوث على عصابات الجناح التي تضم الذكور والإناث، أن الذكور يتجهون إلى الخشونة والاقتحام واختراق القانون، بينما يقوم الإناث بعملية التشجيع والتحريض. وسلوك الجانحين متنوع من حيث الاضطراب النفسي،ففيهم من العصاب: القلق، والتوتر، والصراعات الداخلية، وفيهم من الذهان: العدوانية، وعدم الاستبصار بنتائج السلوك. لكن هناك ما يسمى بالجناح الاجتماعي الكاذب ويسمى هكذا لأن الشخص يسلك نحو أعضاء الجماعة التي ينتمي إليها سلوكا لائقا، لكنه لا يسلك نفس السلوك نحو من هم خارجها.

الشخصية النرجسية

أما الشخصية النرجسية فهي اضطراب يتسم صاحبه بالعظمة الزائدة والإعجاب المفرط بالنفس والأنانية والبرود والتعالي. ومن المعتقد أنها تعبر عن بناء تعويضي يقيمه الفرد بسبب أنواع الحرمان التي عاناها أثناء طفولته، كما أنها تشكل قدرة لحفظ الذات تساعد على تعويض الجروح النرجسية المستمرة التي يعانيها في العالم المحيط به والأنظمة الأسرية المضطربة وظيفيا.

الشخصية الاعتمادية

يتسم سلوك صاحب هذا النوع من الشخصية بأنه اتكالي ويلقى بأعباء ذاته على الآخرين، مع العجز عن عناية ذاته أو الآخرين. و تتملك الشخص الاتكالي حاجة ثابتة ومستمرة لتلقى الرعاية مما يدفع إلى السلوك التعلقى أو الالتصاق

بالآخرين مع خوفة الشديد من الانفصال. وهو يجد صعوبة في الاعتراض على الآخرين أو عدم موافقتهم بسبب خوفه غير الواقعي من فقد المساندة أو الاستحسان. ويجد صعوبة في البدء في أي مشروع أو عمل أو أي شئ يخصه بسبب الافتقار إلى الثقة بالنفس والدافعية للعمل(للمزيد عن اضطرابات الشخصية، أنظر: ١٢، ١٢٠، ١٢١، ١٦٩، ١٩٧، ٢١٥).

التفاعل بين الوراثة والتنشئة الاجتماعية وضغوط الحياة كمصدر للاضطراب

آن الآن أوان الحديث عن مصادر الاضطرابات النفسية. وسنعرض لثلاثة مصادر هي:

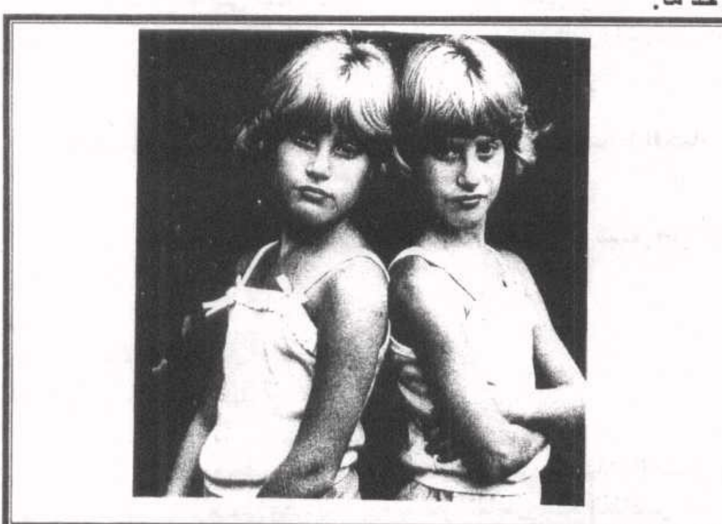
- الوراثة
- والتعلم الاجتماعي
- والضغوط أو الأزمات البيئية.

وبالرغم من أن كل مصدر من المصادر كفيل وحده بأحداث الاضطرابات النفسية، إلا أن الاضطراب النفسي يحدث عادة بسبب تفاعل هذه العناصر الثلاثة مجتمعة، أو اثنين منها على الأقل. وتبين هذه النظرية التفاعلية في تفسير الأمراض النفسية والعقلية أن الشخص يولد ولديه استعداد وراثي ضعيف لتحمل الضغوط، والتداعي أمام الكوارث، وتساعد البيئة (خاصة خبرات الطفولة السيئة) على تعميق هذا الاستعداد فيحدث الانهيار بسبب صعوبات الحياة وأزماتها.

ومن المعروف أن بعض الأسر يشيع فيها نمط معين من الاضطراب: الفصام أو القلق أو الميل للجنوح.. لكن هذا لا يعنى أن تلك الاضطرابات موروثة، فقد تكون بسبب أن الأبوين يخلقان مناخا مضطربا مؤثرين بذلك تأثيرا مباشرا على الطفل في لأ هذا الأسلوب المضطرب من الحياة.

ومن أفضل الطرق للحسم في تأثير الوراثة دراسة التوائم الأخوية (غير المتطابقة) والتوائم المتطابقة. والتوائم المتطابقة هي التي تحدث بسبب انقسام بويضة واحدة، لهذا فالخصائص الوراثية تتساوى بحيث أن الاختلاف الذي يحدث في سلوك توأمين يمكن أن يكون راجعا لعوامل التعلم الاجتماعي. أما التوائم الأخوية فهي تنشأ نتيجة لتخصيب مستقل لبويضتين، لهذا فالتشابه بينهما لا يزيد عن التشابه بين الاخوة في الرضاعة. وعلى هذا فإذا قارنا سلوك التوائم المتطابقة

بسلوك التوائم الأخوية في ظروف اجتماعية مختلفة فوجدنا أن التوائم المتطابقة أكثر تماثلا من التوائم الأخوية في جانب معين، فان هذا يعنى أن هذا الجانب موروث إلى حد ما.



شكل ١١٤

تعتبر دراسة التوائم من أفضل الطرق للحسم في تأثير الوراثة. ويوجد نوعان من التوائم: التوائم الأخوية (غير المتطابقة) والتوائم المتطابقة التي تحدث بسبب انقسام بويضة واحدة، أما التوائم الأخوية فهي تنشأ نتيجة لتخصيب مستقل لبويضتين، لهذا فالتشابه بينهما لا يزيد عن التشابه بين الاخوة في الرضاعة. وعلى هذا فإذا قارنا سلوك التوائم المتطابقة بسلوك التوائم الأخوية في ظروف اجتماعية مختلفة فوجدنا أن التوائم المتطابقة أكثر تماثلا من التوائم الأخوية في جانب معين، فان هذا يعنى أن هذا الجانب موروث إلى حد ما. والعكس صحيح،إذا وجدنا اختلافا في سلوكهم إذا نشئوا في بيئة اجتماعية مختلفة، فغن هذا يعني أن هذا الجانب يخضع للبيئة. وعموما تكشف البحوث أن الوراثة وحدها لا تحدث الاضطراب السلوكي، وانه لابد من مراعاة عوامل البيئة والتنشئة.

تبين الدراسات على أية حال، أن الوراثة وحدها لا تحدث الاضطراب السلوكي وأن الخبرات البيئية التالية وعوامل التنشئة يجب حسابهما بقوة. ويزداد تأثير الخبرات البيئية في مراحل الطفولة، وهناك ما يؤكد عن يقين بأن ظهور الاضطراب النفسي - السلوكي يرتبط بأساليب محددة من تنشئة الأطفال، وأن كل اضطراب

يرتبط بخاصية مستقلة من خصائص التنشئة لا تظهر في الاضطرابات الأخرى (عن: ٥).

فدراسة الأشخاص المصابين بالقلق بينت أنهم ولدوا لأباء يتميزون بالضبط الشديد، وأن علاقتهم بأبنائهم تميزت بالتوتر والتخويف في المواقف الاجتماعية. وتنتهي هذه الخبرات بالشخص فيما بعد إلى سهولة تعلمه واكتسابه للمخاوف المرضية. تلك المخاوف التي تعتبر السمة الأساسية لكل جوانب القلق. أما حالات الجناح فترتبط بالرفض والعقاب البدني، مما يدل على أنه ينشأ عن نوعية مختلفة من التنشئة.

وتبين كذلك أن طفولة الهستيريين ذات طبيعة مختلفة. فوالدة الهستيري (أو الهستيرية) تكون من النوع الذي يسرف في الرعاية، والسيطرة، وتولى اهتمامها للشكاوى الجسمية، والأمراض البدنية. ويؤدى هذا باللجوء إلى الحيل والأمراض الجسمية في مواجهة الإحباطات والصراعات مما يساعد علي تكوين الاستجابة الهستيرية للضغوط والصراعات.

والفصام يظهر غالبا لدى الأشخاص الذين يتعرضون في طفولتهم للقمع والضبط الشديد، والعزلة عن الأطفال الآخرين. ولم يتمكن العلماء حتى الآن من اكتشاف ما إذا كانت هذه لعزلة ترجع إلى فشل الشخص في اكتساب وتعلم المهارات الاجتماعية التي تساعد علي التكيف الفعال، أم تعكس سمات موروثة من الشخصية. وهناك دراسات شيقة تبين أن الفصاميين يأتون من أمهات كثيرات الغضب، ولكنهن مسرفات في الرعاية في نفس الوقت.

كما توضح هذه الدراسات أن تخلف الفصامي في فهم العلاقات الاجتماعية وعجزه عن التواصل بالناس، إنما يتسبب عن اضطراب التواصل بينه وبين الأبوين في الفترات المبكرة. أي أن الفصامي لم يجد نماذج من الاتصال الجيد في داخل الأسرة يمكن أن يحاكيها في تفاعله مع المواقف الاجتماعية المختلفة. وهناك نظرية تثبت أن الاتصال بين الأم والفصامي يأخذ ما يسمى بشكل الرسائل المزدوجة فالأم تتصرف بطريقة معينة ولكنها تتوقع استجابة مختلفة (عن: ٥). بحيث أن الطفل يتلقى رسائل (أو منبهات) بأنه يجب أن يسلك على نحو معين ولكنها رسائل تتضمن في الوقت عينه بعض المعلومات التي تتناقض مع ذلك تناقضا ملحوظا. لذلك يصبح الطفل كالضحية المحكوم عليها بالفعل مهما كان قرارها أو اختيارها. ويجنح بعض

الآباء والأمهات إلى إظهار النفور والعقاب للابن باسم المحبة أحيانا وهذا نموذج آخر للوسائل المزدوجة.

ومثل هذه الأنماط من السلوك الاجتماعي تعد الطفل لكي يسلك على نحو فصامي في مرحلة الرشد. وتحدث الانهيارات الفصامية غالبا في المراهقة المتأخرة، بعد استعداد للفشل (من مصدر وراثي واجتماعي) في علاج المشكلات المتعلقة بالدراسة أو العمل. وبهذا البناء الضعيف الهش يتكون الأسلوب الفصامي لمواجهة احباطات الحياة في شكل الانسحاب من مصادر القلق إلى عالم ضيق تسوده الخيالات والأشباعات الفصامية البديلة عن الأساليب الجيدة والواضحة.

أما الاكتئاب فيحدث عندما يكون الوالدان من ذوى الضمير القوى الصارم، يتجهون للوم النفسي الشديد عند حدوث أشياء خاطئة.

وتتضمن أسر المصابين بالبار انويا (هواجس العظمة والاضطهاد) هذا النوع الأصم من الآباء والأمهات الذين يفتقرون للغة التواصل الاجتماعي والحساسية للآخرين، والذين لا يشجعون آباءهم على مواجهة الواقع بطريقة إنسانية سليمة بسبب افتقارهم لذلك أو بسبب التدليل الشديد لهؤلاء الأبناء. ويبدو أن المعتقدات الثابتة التي يتبناها المصاب بهواجس البار انويا فيما بعد تكون في الأصل تبرير للتضخم في إدراك الذات، ويزداد رسوخ هذه المعتقدات والهواجس عندما يتعرض هؤلاء المرض لأزمات فشل بحث تبدو تلك الأزمات عديمة الأذى وضعيفة التأثير إزاء الهواجس وأفكار العظمة القوية.

و تعجل الأزمات البينية بظهور الاضطرابات. ولو أن بعض الأزمات البينية القوية تكفى وحدها لظهور الاضطرابات السلوكية كما يحدث في معسكرات الاعتقال. ولكن الاضطرابات التي تستثيرها تلك الأزمات لا تكون دائمة في الشخصية.

ويتحدد شكل الاضطرابات السلوكي بطبيعة الأزمات البينية. فأنواع الانهيارات التي تحدث أثناء الخدمة العسكرية، تختلف عن أزمات الامتحانات الدراسية. وتعتبر حالات الوفاة أو الطلاق أو الهجرة أو الحروب مصدرا من مصادر الاضطراب النفسي. وتكون العزلة الاجتماعية، وضعف حجم الاتصالات الاجتماعية والهجرة تكون سببا للاضطراب السلوكي، ونتيجة له في نفس الوقت. فنسبة الفصام بين العزاب تبلغ أربعة أضعاف نسبتها بين المتزوجين، وتصل بين الأرامل إلى النصف. وبينما نجد أن كل الاضطرابات السلوكية تصاحبها عزلة اجتماعية، فان نسبة العزلة

تزداد لدى الفصاميين والحالات الانتحارية. وغالبا ما يعتبر ظهور العزلة الاجتماعية علامة على تزايد الاضطراب لدى الشخص. لهذا فإن تقوية الروابط الاجتماعية، وتشجيع الانتماء يعتبران من وسائل علاج كثير من الاضطرابات النفسية في الوقت الراهن.

الأمراض النفسية والمجتمعات الإنسانية

تتفاوت المجتمعات في نظرتها لما تعتبره سلوكاً شاذاً، أو مريضاً. فبعضها يتبنى وجهة نظر متسامحة إزاء المرض العقلي أو أنماط السلوك الشاذ. ولهذا تصف تلك المجتمعات المتسامحة في نظرتها للمرض العقلي والنفسي كثيراً من المرضى (بمقاييس مجتمعات أخرى) بأنهم - في أسوأ الأحوال- من ذوى أطوار غريبة وحالات دينية متعذرة على الفهم العادي. وتضع بعض المجتمعات الأخرى معايير صارمة للتمييز بين السلوك السوي والمرضي كالمجتمعات الغربية.

ولهذا فإن مسألة تصنيف المرض العقلي والنفسي وتمييزه عن السواء، تعتبر مسألة نسبية إلى حد بعيد. لذلك ينظر كثير من الأطباء النفسيين والأخصائيين في الصحة العقلية إلى عملية التصنيف هذه بشيء كثير من الحذر والشك. ويعتبرون أن وصف السلوك بالمرض أو الصحة، إنما هو مسألة اعتبارية إلى حد بعيد، وتخضع في كثير من الحالات للقيم الاجتماعية السائدة.

ويعتبر " توماس زاز Thomas Szaz " أكثر الأطباء النفسيين هجوماً على التصنيفات التقليدية للأمراض النفسية والعقلية. ويذكر في كتابه الموسوم " مصنع الجنون " ( )، أن تصنيف شخص معين بوضعه في فئة معينة من الاضطراب النفسي أو العقلي كالعصاب أو الذهان أمر لا يفيد إن لم يكن مصدراً للضرر. وتفصيل ذلك في رأي " زاز " أن تشخيص المريض بوضعه في فئة من فئات التصنيف العقلي الشائعة، يؤدى إلى ردود فعل اجتماعية سيئة من قبل المحيطين به من أقارب أو زملاء أو حتى الأطباء أنفسهم، وتكون نتيجة ذلك سيئة على المريض نفسه. فما أن نصف شخصاً ما بأنه " فصامي " مثلاً، إلا ونجد أن الآخرين يبدءون في التعامل معه على أنه مجنون، أو شاذ أو غريب الأطوار، سواء اتسم سلوكه بذلك أم لم يتسم. ويعتبر " زاز " أن هذه الفكرة المسبقة عند التعامل مع الشخص تكون بداية لكثير من المشكلات. فالمريض يبدأ في التصرف بحسب تلك التوقعات، وبالتالي يزداد سلوكه سوءاً.

والحقيقة أن هناك دلائل متعددة تؤيد هذا الزعم. ففي كثير من مستشفيات الصحة العقلية، نجد أن مجرد قراءة العاملين للتشخيص ذهاني، أو فصامي، تكون كافية لتكوين ادراكات مختلفة للمريض عن السابق. وبهذا يبدأ كل منهم بتكوين توقعات عن سلوك هذا المريض وعن مدى إمكانيات شفائه. وقد يدركه البعض نتيجة لهذا التشخيص على أن حالة يتعذر علاجها، مما يقلل بالفعل فرص النمو والعلاج الناجح أمام الشخص.

وهناك من ناحية أخرى ما يدل على أن عملية التشخيص الطبي النفسي ليست بالعملية المحكمة المنضبطة كما يحلو للبعض أن يتصور. بل إنها تخضع للتزييف، وسوء الحكم والتحيز. وتأكيداً لهذه الحقيقة أجرى " روزنهان " (عن: ٥) عدداً من الدراسات التي تعتبر من أكثر الدراسات دلالة وأهمية في العقد الأخير من حياة علم النفس الإكلينيكي. فقد طلب " روزنهان " من ثمانية أشخاص أسوياء من زملائه وطلابه أن يذهبوا إلى مكاتب الالتحاق بعدد من مستشفيات الأمراض العقلية في ولايات أمريكية متفرقة وأن يطلبوا الالتحاق بالمستشفى للعلاج النفسي بحجة "أنهم يسمعون أصواتاً غير واضحة ". وكانت هذه هي الشكوى الوحيدة التي عبر عنها هؤلاء الأشخاص. وفيما عدا ذلك طلب " روزنهان " من كل منهم أن يتصرف على نحو عادى. وبالرغم من أن أحدهم لم يتظاهر بأي أعراض أخرى أو شذوذ، فقد سمحت مكاتب الالتحاق لجميع هؤلاء الأشخاص في جميع المستشفيات التي تقدموا لها بالالتحاق بالمستشفى للعلاج.

وعند الالتحاق بالعنابر العلاجية، توقفوا جميعاً عن الشكوى من أي أعراض بما في ذلك الأصوات التي كانوا يدعون سماعها. بالرغم من هذا فلم يكتشف أحد أنهم أشخاص عاديين متعلمين ومن فئات ناجحة اجتماعياً. فضلاً عن هذا فقد اخرجوا جميعاً من المستشفى عندما حان الوقت لذلك بتشخيص: فصام في طور التحسن.

والنتيجة التي نخرج بها من هذه الدراسة، أن الجنون والسواء يختلطان وأن الصورة السوية قد تتأثر بالتوقعات الاجتماعية. وأن عملية التشخيص ذاتها عملية تلعب فيها العوامل الذاتية والشخصية والتوقعات الكثير من التشويهات. ويطلق " روزنهان " على هذا النوع من التشويه: خطأ الإيجاب السالب[٣٤] أي إدراك الإيجابي على أنه سلبي. ولكي يكتشف ما إذا كان التحيز والخطأ قد يسير في اتجاه آخر، غير

---

[٣٤] False-Positive Error

هذا الاتجاه الإيجابي - السالب فقط، فقد أجرى دراسة أخرى، اكتشف من خلالها نوعاً آخر من الخطأ أطلق عليه اسم خطأ السالب - المنفي[35] أي خطأ إدراك المريض على أنه سليم بينما هو يعاني من مرض فعلي. وفي هذه الدراسة الثانية أرسل تقريراً لعدد من العاملين في ميدان الصحة العقلية داخل العيادات النفسية والعنابر، يبلغهم فيه بنتائج الدراسة السابقة منبهاً إياهم إلى أن عدداً آخر من الطلاب المزيفين قد يلتحقون بهذه المستشفيات والعيادات لمزيد من الدراسة خلال الشهور الثلاثة القادمة، وأن بعضهم قد التحق بالفعل بهذه المؤسسات. ثم طلب من العاملين أن يقوموا بعملية تقييم للمرضى الموجودين لديهم باستخدام مقياس للاضطراب النفسي والعقلي، كما طلب منهم أن يضعوا تشخيصاً ملائماً لكل مريض. وقد كشفت النتائج عن الحكم على ٤١ مريضاً من ١٩٣ مريضاً عقلياً حقيقياً (أي ما يعادل ٢١ %) بأنهم طلبة وليسوا مرضى وذلك من قبل عامل واحد على الأقل. وحكم على ٢٣ مريضاً منهم (أي ما يعادل ١٢ %) بأنهم طلبة عاديين من قبل الطبيب النفسي وإذا عرفنا أن جميع المرضى كانوا مرضى حقيقيين، فإن هذا معناه أن من الممكن الحكم على إنسان مريض بأنه عادى حتى وإن كان من يقوم بالحكم طبيب مدرب.

على أن هذه المآخذ لا يمكن أن تغنى عن القيام بالتصنيفات المختلفة للأمراض العقلية والنفسية. فالتصنيفات إذا ما وضعت بدقة وإذا ما استخدمت بحذر تعتبر الخطوة الأولى لتنظيم معلوماتنا عن طبيعة سلوك المريض، وعلاجه. فضلاً عن هذا، فمن خلال التشخيص تحت فئة معينة من المرضى والاضطراب يمكن اختصار كثير من الحقائق الجزئية التافهة في فئات أقل ولها معنى. ويساعد التشخيص أيضاً على خلق لغة اتصال لها معنى بين المتخصصين في الميدان. إذ يكفي القول بأن هذه المريضة مثلاً تعاني من اكتئاب حتى تتفتح بين المتخصصين لغة تواصل وتفاعل وتبادل معلومات وخبرة حتى وإن كان بعضهم لم ير هذه المريضة قط.

---

[35] **False-Negative Error**



الخلاصة

يتشابه المرضى النفسيون في خصائص منها:

١. الخروج عن المألوف من التصرفات الشائعة بين البشر
٢. عدم التوافق
٣. العجز أو الصعوبة الواضحة في أداء الأدوار الهامة في الحياة.

وتتسع جوانب السلوك الشاذ، أو المضطرب فتشمل تلك الحالات التي تتراوح من مشاعر الكدر والضيق، والتعاسة، والملل، وتمتد لتشمل الحالات العقلية الخطرة التي تتطلب عادة اللجوء للطبيب النفسي أو إلى المصحات للعلاج النفسي والعقلي. ولهذا لجأ العلماء إلي النظر للأمراض النفسية على أنها تنقسم إلى:

١. أمراض أو اضطرابات نفسية (عصاب)
٢. أمراض عقلية، أو اضطرابات (ذهانية)
٣. اضطرابات في الشخصية
٤. اضطرابات عضوية ذات منشأ نفسي (اضطرابات سيكوفسيولوجية).

والعصاب مصطلح أو مفهوم يطلق علي فئة من الأشخاص الذين يتسمون بسهولة الانفعال، وتعساء، تسيطر عليهم بعض الأعراض المحددة، كالخوف من بعض الموضوعات الاجتماعية أو الخارجية التي لا تمثل في الظروف العادية ضررا شديدا له، أو الخوف الشديد من المرض الجسمي، مما يصبغ حياتهم دائما بعدم الاستقرار والتهديد، وتوقع الشر. تشتمل الاضطرابات الانفعالية-العصابية علي أكثر من شكل ونوع من العصاب. أما أنواع العصاب فهي تتضمن القلق، والمخاوف المرضية أو الفوبيا، والهستيريا، والاكتئاب.

أما الذهان، وهو مصطلح أقرب إلي الترادف مع التعبير الشعبي جنون، فهو يشير إلي طائفة أخرى من المرضى العقليين ممن قد يشكلون خطرا علي حياتهم أو أمن الآخرين. وفي حالات كثيرة تتميز تصرفاتهم بعد الفاعلية، ولهذا فقد يعجزون عن العمل والتكيف للحياة دون عون من الآخرين. اضطراباتهم حاسمة، وخطرة وتمس التفكير، أو السلوك الاجتماعي، أو المزاج، أو هذه الأشياء كلها مجتمعة.

وهناك شكلان من الذهان: الذهان العضوي والذهان الوظيفي والفرق بينهما يكمن أساساً في مسببات المرض لدى كل منهما ففي حالة الذهان العضوي يكون الاضطراب بسبب اختلال أو إصابة عضوية في المخ أو الجهاز العصبي. وهناك أنواع مختلفة من الذهان العضوي منها: ذهان الشيخوخة والنوبات الصرعية حيث تؤدّى إصابات المخ أحياناً إلى اضطرابات في النشاط الكهربائي وإيقاعاته في المخ مما يسبب النوبات الصرعية. أما في الذهان الوظيفي فيصعب تحديد عوامل بيولوجية محددة بالرغم من كل المحاولات التي تجرى في هذا المضمار.

وتمثل اضطرابات الشخصية طائفة من المرضى الذين يصعب وضعهم في أي فئة من الفئتين المرضيتين السابقتين، أي لا يمكن النظر إليهم على انهم من النوع العصابي كما لا يمكن وصفهم بالمرض العقلي والذهان، كما أنهم أبعد ما يكونوا عن السواء والصحة النفسية. ولهذا نجد أن اضطراباتهم ترتبط أساسا بوجود اضطراب في الشخصية وفي المسلك الاجتماعي، واضطراب أساليب التفاعل بالآخرين. وتتوزع هذه الفئة إلي أنواع متباينة ومتميزة من الاضطراب من أهمها الاضطراب النرجسي، و السيكوباتي، والاتكالي.

أما الاضطرابات السيكوفيسيولوجية أو ما كان يطلق عليها من قبل مفهوم الأمراض السيكوسوماتية، فهي تشير إلي فئة من المرضي الذين تتركز شكاواهم في وجود اختلال في الوظائف الجسمية والإصابة بمختلف الأمراض العضوية التي تضرب في جذورها وتضافرت على تكوينها صراعات الحياة والتعرض للضغوط النفسية والاجتماعية. وتضم هذه الفئة أمراضا ومشكلات عضوية من بينها ارتفاع ضغط الدم، الإصابة بقرحة المعدة،، الربو، الإدمان، واضطرابات النوم، وغيرها.

وقد حددنا ثلاثة مصادر للاضطرابات النفسية هي:

- الوراثة
- والتعلم الاجتماعي
- والضغوط أو الأزمات البيئية.

وبالرغم من أن كل مصدر من المصادر كفيل وحده بأحداث الاضطرابات النفسية، إلا أن الاضطراب النفسي يحدث عادة بسبب تفاعل هذه العناصر الثلاثة مجتمعة، أو اثنين منها على الأقل.

وتتفاوت المجتمعات في نظرتها لما تعتبر سلوكاً شاذاً، أو مريضاً. فبعضها يتبنى وجهة نظر متسامحة إزاء المرض العقلي أو أنماط السلوك الشاذ. ولهذا تصف

تلك المجتمعات المتسامحة في نظرتها للمرض العقلي والنفسي كثيراً من المرضى (بمقاييس مجتمعات أخرى) بأنهم - في أسوأ الأحوال- من ذوى أطوار غريبة وحالات دينية متعذرة على الفهم العادي. وتضع بعض المجتمعات الأخرى معايير صارمة للتمييز بين السلوك السوي والمرضي كالمجتمعات الغربية.

ولهذا فإن مسألة تصنيف المرض العقلي والنفسي وتمييزه عن السواء، تعتبر مسألة نسبية إلى حد بعيد. لذلك ينظر كثير من الأطباء النفسيين والأخصائيين في الصحة العقلية إلى عملية التصنيف هذه بشيء كثير من الحذر والشك. ويعتبرون أن وصف السلوك بالمرض أو الصحة، إنما هو مسألة اعتبارية إلى حد بعيد، وتخضع في كثير من الحالات للقيم الاجتماعية السائدة. على أن هذا المأخذ لا يمكن أن يغني عن القيام بالتصنيفات المختلفة للأمراض العقلية والنفسية. فالتصنيفات إذا ما وضعت بدقة وإذا ما استخدمت بحذر تعتبر الخطوة الأولى لتنظيم معلوماتنا عن طبيعة سلوك المريض، وعلاجه.



الفصل السابع عشر
العلاج النفسي للأمراض النفسية

لماذا نلجأ للعلاج النفسي؟

- تقوية الدافع للتغيير الإيجابي.
- إطلاق الانفعالات وتيسير التعبير عن المشاعر.
- إطلاق إمكانيات النمو وتطور الشخصية.
- تعديل أساليب التفكير الخاطئة.
- المعرفة بالذات.
- تغيير العادات المرضية.
- تدريب المهارات الاجتماعية والعلاقات بالآخرين

أهمية شخصية المعالج وصفات المعالج الجيد:

التعاطف – الدفء- الصدق

مدارس العلاج النفسي

التحليل النفسي- العلاج الإنساني- العلاج الوجودي - العلاج النفسي- الجشتالتي- ومدرسة هنا والآن.

أساليب و فنيات العلاج النفسي:

- **التداعي الطليق- التفسير. المواجهة- إعادة صياغة الأحاسيس علاجياً- الحيل العلاجية.**

العلاج السلوكي.

التعريف بالعلاج السلوكي

المبادئ النظرية في العلاج السلوكي

الأساليب الفنية في العلاج السلوكي.

- **التطمين التدريجي وتدريب الحساسية.**
- الاسترخاء
- العائد الحيوي (البيوفيدباك)
- التوكيدية.
- التنفير من السلوك الخاطئ
- تدعيم السلوك المرغوب
- العلاج بالقدوة

فنيات العلاج المعرفي:

العلاج الجمعي: لعب الأدوار- السيكودراما- المجتمع العلاجي- جماعات التدريب- جماعات المواجهة.

الفصل السابع عشر
العلاج النفسي للأمراض النفسية

يعرف المتخصصون في العلاج النفسي حقيقة (قد تبدو غريبة لغير المتخصصين) وهي أنه لا يوجد علاج نفسي واحد، بل إن هناك وجهات نظر متعددة ومتنوعة لكل منها أساليبها في العلاج ومحكاتها في تقدير النجاح والفاعلية فيه. وقد ذكر تقرير صدر عن المعهد القومي للصحة العقلية الأمريكي(مرجع ٢٠٨) أن هناك أكثر من ١٣٠ شكلاً من أشكال العلاج النفسي تمارس في مؤسسات الصحة العقلية والنفسية، لكل منها مناهجها وأساليبها المستقلة في الممارسة، ويزعم كل منها أيضا أنه ينجح في مهمته العلاجية بصورة فعالة.

ولهذافإن مهمة تعريف القارئ بمناهج العلاج النفسي مهمة ليست سهلة ولا يمكن النجاح في تقديمها من خلال فصل أو حتى كتاب واحد. وما سنفعله بدلاً من عرض النظريات والمناهج المختلفة واحدة وراء الأخرى، هو أن تقدم الخصائص العامة المشتركة بين مناهج العلاج النفسي، وأهدافه، وعوامل فعاليته، ونتائجه على الشخصية والسلوك.

لماذا نلجأ للعلاج النفسي؟

يمكن تعريف العلاج النفسي بأنه نشاط مخطط يقوم به المعالج النفسي بهدف تحقيق تغيرات إيجابية في الفرد لتصبح حياته إما أسعد، وإما أكثر فاعلية أو كليهما معاً. ولتحقيق ذلك تتشابه مدارس العلاج النفسي في عدد من الأهداف المشتركة من بينها:

١ – **تقوية الدافع للتغير:**
لعل من أول أغراض العلاجات النفسية على اختلاف مناهجها هو أنها تحاول أن تقوئ من دوافع المريض (العميل) لعمل ما هو صائب. ويعتبر هذا الهدف من أقدم أغراض العلاجات النفسية التي ظهرت قبل ظهور مدارس العلاج النفسي المعاصرة. فالإيحاء والتنويم المغنطيسي، والنصائح المهنية التي كان يقدمها الأطباء القدامى لمرضاهم، جميعها في واقع الأمر كانت تهدف إلى دفع الشخص إلى السلوك بطريقة معينة يعتبرها الشخص صائبة أو لا ئقة. وبهذا قدمت هذه الأساليب نصائحها للمرضي حتى تقوى دوافعهم للقيام بالتعديلات

الملائمة في الجوانب المضطربة من السلوك لتقوية دوافعهم على القيام بالتغيير من أساليبهم في التكيف والتفاعل مع الآخرين.

٢- إطلاق الانفعالات وتيسير التعبير عن المشاعر:
العلاج النفسي خبرة انفعالية، ولهذا يرى البعض أن العلاج النفسي إذا لم تصحبه أو تتخلله مشاعر الغضب، والقلق، والدموع لا يعتبر علاجاً بالمعنى الدقيق. ويبدو أن هذا المعنى هو الذي يرتبط بالعلاج النفسي في أذهان العامة، وهو المعنى الذي تروج له الأفلام السينمائية والتمثيليات الإذاعية والتليفزيونية في الشرق والغرب التي توضح أن التخفف المفاجئ من أعراض القلق والعصاب تحدث إثر خبرات تنطلق خلالها انفعالات الفرد ومشاعره دون قيود.

٣- إطلاق إمكانيات النمو والتطور:

المعالج النفسي- عند البعض- هو من لا يأخذ مهنته بشكل آلي. إنه لا يكتفي بأن يحدد جوانب الضعف ويقوم بترميمها، ولكنه يأخذ مهنته كما يأخذ البستاني حديقته: يرعاها، ويستأصل الحشائش الضارة فيها، ويمدها بالضوء، والغذاء والماء حتى تنمو أشجاره وتنطلق إمكانياتها على النمو إلى أقصى ما يمكن. ولهذا يبلور بعض المعالجين النفسيين هدفهم الرئيسي من العلاج على فكرة تشجيع الفرد على الإبداع والتفتح للخبرات الداخلية والخارجية، وتيسير القدرة على اتخاذ القرارات وشجاعة التغيير والنمو حتى يكتشف أهدافه وإمكانياته اللانهائية على النمو والتطور بشخصيته. ويفعل المعالجون النفسيون ذلك إما من خلال الكشف عن العراقيل القديمة والراهنة في حياة الفرد التي تتعارض مع نموه، وإما من خلال إعانة الفرد على اكتشاف ما ينطوي عليه المستقبل من إمكانيات هائلة. وفي كل الأحوال يعتقد أصحاب هذه النظرية التطورية أن هدف العلاج النفسي الرئيسي يتمثل في اكتشاف السبل المؤدية إلى تيسير عملية النمو نحو الأحسن والأفضل وليس خلق شيء جديد أو إقامة أهداف جديدة للفرد قد لا تنسجم مع تكوينه.

٤- تعديل البناء المعرفي وأساليب التفكير الخاطئة:

العلاج النفسي الناجح يعلم الفرد كيف يفكر تفكيراً صحياً وبالتالي يستطيع أن يسلك ويتصرف بطريقة ناجحة. ومن ثم فإن نجاح العلاج النفسي لدى هذا البعض- يجب أن يكون مصحوباً بتحسن في طريقة تفكير المريض

والتغير فيها. وتتحقق أهداف العلاج النفسي عندما يستطيع المريض أن يفهم ويستوعب جيدا طرقه الخاطئة من التفكير والتي تجعله مستهدفا للاضطراب، وأن يمكن للفرد أن يتخلص منها ويتعرف علي الوسائل التي تساعده علي ذلك من خلال توجيهات المعالج الذي يساعد مريضه علي استبدال طرق التفكير السلبية والمرضية بأساليب تفكير إيجابية تساعد علي التطور الصحي والمهني و تحقيق السعادة.

٥- **المعرفة بالذات:**

يعرف المعالج النفسي مريضه بذاته بالمعنى العام، فهو يحدد له أهدافه، ويساعده على اكتشاف جوانب القوة والضعف، ويبين له- بالاعتماد أحياناً على الاختبارات والمقاييس- ما هي ميوله المهنية، واتجاهاته، وحاجاته.

٦- **تغيير العادات المرضية:**

لم يعد كثير من المعالجين ينظرون للاضطراب النفسي على أنه نتاج لغرائز فطرية، أو صراعات داخليه لا شعورية، بل على أنه استجابات وعادات شاذه تكتسب من خلال تعلّم خبرات خاطئة. ولهذا يكون هدف العلاج لدى هذا البعض هو مساعدة المريض على تكوين عادات جديدة من خلال مبادئ التعلم. وينتمي لهذا الاتجاه أصحاب النظرية السلوكية الذين أغنوا العلاج النفسي بكثير من المبادئ والأساليب العلاجية التي تعتمد على نظرية التعلم.

٧ –**تدريب المهارات الاجتماعية والعلاقة بالآخرين:**

هناك بعض النظريات العلاجية التي تجعل هدفها الرئيسي هو تدريب المهارات الاجتماعية والعلاقات بين الناس. وترى هذه النظريات أن مصدر الاضطراب النفسي والعقلي هو اضطراب علاقة المريض بالأشخاص المهمين في حياته كالآباء والأبناء والأزواج وأصحاب العمل. ويجد أصحاب هذا الاتجاه أن الخبرات المبكرة من العمر تعتبر شديدة الأهمية في تحديد أنواع الاضطرابات في العلاقات الاجتماعية وآثارها علي مستقبل الفرد. ولهذا فإن مناهجهم تتجه إلى الكشف عن الجوانب السلبية في العلاقات الاجتماعية، وبالتالي علاجها. وكذلك تتجه اهتماماتهم لا بتكار كثير من الوسائل لتحسين أساليب الاتصال الفكري والوجداني بين الناس على أساس أنها حاسمة في تحديد اتجاهات الصحة أو المرض في الشخصية. وقد ساهم أصحاب هذا الاتجاه في تطوير تيارات العلاج الجمعي الذي يسمح للمريض بإقامة علاقات جديدة، وأن يلاحظ

أساليبه في التفاعل، وأن يستمد العون من الجماعة لمعرفة أخطائه في السلوك أو التفكير، وبالتالي أن ينمى مهاراته الاجتماعية (٢٩، ٨٣، ١٠٢).

هذه هي فيما يبدو أهم الأهداف العلاجية التي تنتشر بين الاتجاهات المختلفة من العلاج النفسي. ومن الصحيح أن بعض المدارس العلاجية تؤكد هدفاً منها أكثر من المدارس الأخرى إلا أن من المؤكد أن كثيراً من هذه الأهداف تتداخل فيما بينها بشكل يجعل كثيراً من المعالجين النفسيين يتحدث عن أكثر من هدف منها عند الحديث عن نظرياته.

أهمية شخصية المعالج

يبدو أن اختلاف المدارس العلاجية، وتعدد النظريات في هذا الموضوع من ناحية، واتجاه بعض زعماء غالبية هذه المدارس نحو التعديل من أهدافهم العلاجية ونظرياتهم قد جعلت الكثير من الباحثين يرون أن النجاح في العلاج النفسي لا يعتمد على الأساس النظري بقدر ما يعتمد على شخصية المعالج بغض النظر عن انتمائه النظري لهذه النظرية أو تلك. ومن الأسباب التي أدت إلى هذا التفكير هو وجود بعض التشابهات بين المعالجين النفسيين الناجحين في علاجهم بالرغم من اختلافاتهم النظرية وفيما يلى أهم الخصائص التي تبين أنها تنتشر لدى المعالجين الناجحين باختلاف اتجاهاتهم ومذاهبهم النظرية:

١. **التعاطف:**[١]
ويقصد به الحساسية والاستجابة المتفهمة لمشكلات المريض واحتياجاته ومشاعره، والظروف التي يعيش فيها. بعبارة أخرى، القدرة على معايشة نفس ظروف المريض وإدراك العالم من خلال وجهات نظره (أي وجهات نظر مريضه). وبالرغم من أهمية التعاطف فإنه لا يجب أن يزيد عن الحد المعقول، لا ن العلاج الناجح يتطلب من المعالج قدراً من الانفصال عن المريض وعالمه حتى يكون المعالج قادراً على الرؤية الموضوعية للظروف المحيطة بمريضه، وهو ما يعجز المريض عنه بسبب الاضطراب الانفعالي الذي يتملكه. ومع ذلك فإن التعاطف مثله مثل المشاركة الوجدانية يساعد على تأكيد الاتصال الوجداني بالناس ويحمل لهم إحساساً بالقوة والثقة في وجود من يفهم مشكلاتهم فهماً جيداً.

---

[١] Empathy

(٢) الدفء: [٢]

وهي خاصية أشبه بما يتحدث عنه " كارل روجرز " تحت مفهوم التقدير الإيجابي غير المشروط أي احترام المريض وحبه كإنسان بغض النظر عن وجود أي جوانب مرضية في شخصيته. وبالطبع فإن دفء مشاعر المعالج وتقبله غير المشروط لمريضه لا يمنعه (أي المعالج) من أن يكون ناقداً أحياناً، وموجهاً. لا ن بالإمكان أن نوجه الناس وننتقد بعض تصرفاتهم دون أن نتعدى حدود الاحترام والتقدير والحب. ومن رأينا أن الدفء والاحترام الإنساني للمريض لا يتعارض مع التوجيه له، بل ويعتبر الخطوة الأولى الضرورة التي تمكننا من النقد، ودحض بعض التصرفات العصابية، والمواجهة، والتحديث، والاعتراض دون أن يشعرا لمريض بأن إحساسه بكرامته الشخصية واعتباره لذاته قد جرحا بأي شكل من الأشكال.

(٣)الصدق: [٣]

ويقصد به القدرة على تجاوز المهارات والفنيات الشكلية من العلاج من أجل المساهمة الصادقة مع المريض في حل مشكلاته. ولا يعنى ذلك بالطبع أن يحزن المعالج مع المكتئبين ويكتئب لا كتئابهم، أو يذرف الدموع لا حزان مرضاه ومآسيهم، ولكن أن يكون متفهماً لهم على المستوى النفسي، وأن يكون مدركاً على أن العلاج النفسي ليس بكامله تطبيقاً أعمى لبعض المهارات والفنيات، وإنما هو مشاركة، ومساهمة صادقة ونشطه مع المريض لحل مشكلاته.

وبالرغم من أهمية العوامل الخاصة بشخصية المعالج كالدفء والتعاطف، فإن الكفاءة المهنية والمهارة وحسن التدريب تلعب أدواراً شديدا في نجاح العلاج. ولهذا فإن الترخيص بمزاولة مهنة العلاج النفسي في كثير من الدول المتقدمة تشترط كثيراً من عوامل الخبرة والتدريب، والإلمام النظري والأكاديمي بالمعرفة النفسية والاجتماعية فضلاً عن الوعي بالذات.

ومن المعلوم أن كثيراً من المرضى لا يتجهون للعلاج النفسي لمجرد وجود معالج دافيء ومتعاطف، ولكنهم أيضا يبحثون بجوار ذلك عن شخص كفء وخبير. ولهذا تكشف بعض البحوث أن التوقعات التي يكونها بعض المرضى عن كفاءة

---

[٢] Warmth
[٣] Genuineness

المعالج ومهارته وخبرته تلعب دوراً هاماً في نجاح العلاج النفسي في جميع مدارسة.

وثمة ما يشير كذلك إلى أن الشروط الرئيسية للعلاج النفسي، بما فيها طبيعة العلاقات وشخصية المعالج، والمحافظة على أسرار المريض كلها تتضافر لخلق إحساس بالأمان والإطمئنان لدى المريض بشكل يمكنه من احتمال مشاعر القلق وبالتالي يعطيه القدرة على مواجهة مصادر مشكلاته وخططه العلاجيه في المستقبل بأقل قدر ممكن من التوتر والصراع. والخلاصة أن نجاح العلاج النفسي إذا ما ربطنا بين كل الشروط السابقة فيما بينها يحتاج أولاً إلى معالج يخلق ويؤكد رابطة علاجية تتميز بروح الاهتمام والاحترام، والفهم والتقدير والكياسة، مع إيمان عميق بإمكانية الشفاء ومن خلال ذلك يستطيع المعالج ثانياً أن يستخدم أسلوباً يؤثر من خلاله على المريض (مثلاً باستخدام الإيحاء أو التشجيع أو التبصير)، ونحتاج ثالثا إلي مريضلديه القدرة والرغبة لفاستفادة من العلاج النفسي. بعبارة أخرى، معالج وإيمان بالتغيير، وأسلوب علاجي فعال، ومريض بدوفع قوية للعلاج، هذه هي الشروط الرئيسية للعلاج النفسي الناجح.

مدارس العلاج النفسي

ذكرنا أنه لا يوجد علاج نفسي واحد، ولكن توجد وجهات نظر متعددة ومتنوعة لكل منها أساليبها في العلاج، ومحكاتها في تقدير النجاح والفاعلية فيه. ونحتاج الآن إلى إعطاء فكرة موجزة عن أهم نظريات العلاج النفسي.

والحقيقة أنه بالرغم من اختلاف نظريات العلاج النفسي، فإن هناك تيارات رئيسية منها تخضع لمدارس علاجية بارزة هي:

١. -التحليل النفسي.
٢. -العلاج الإنساني.
٣. العلاج الوجودي
٤. العلاج الجشتالتي.
٥. العلاج السلوكي.

• طار شارح ٣٩
خبراء العلاج النفسي

تتضافر مهن طبية ونفسية واجتماعية متنوعة للقيام بعمليات العلاج النفسي وتقديمالخدمات العلاجية، ولعل من أهمها:

١. إستشارى الطب النفسي:
وهو الطبيب الحاصل على بكالوريوس فىالطب والجراحه وتدرب لمدة لاتقل عن عامين كطبيب نفسي مقيم بمؤسسةعلاج نفسي ثم حصل على درجة الماجستيروالدكتوراه فىالطب النفسى مع خبرة تؤهله للعمل كاستشارى فىميدان الطب النفسي لاتقل عن ثلاث سنوات بعد حصوله علىالدكتوراه أوالزمالة البريطانية أوالبورد الأمريكي فىالطب النفسي.

٢. أخصائي الطب النفسي:
وهو الحاصل على بكالوريوس فىالطب والجراحة وماجستير أو مايعادله فى الطب النفسى، فضلا عن قضائه مدة لاتقل عن ثلاث سنوات خبرة بعد الماجستير.

٣. الإستشاري النفسى - السيكلوجي:
١. وهو الحاصل علىدرجة البكالوريوس أوالليسانس فى علم النفس مع حصولة على درجتى الماجستير والدكتوراه فى علم النفس الإكلنيكى مع خبره فى ميدان العمل النفسى لاتقل عن ثلاث سنوات.

٤. الأخصائي النفسي:
وهو الحاصل على درجة الماجستير فىعلم النفس الاكلينيكي بعد حصوله علىدرجة البكالوريوس أوالليسانس فىعلم النفس مع خبرة لاتقل عن ثلاث سنوات فىميدان القياس والعلاج النفسي.

٥. الاستشاري الإجتماعي:
وهوالحاصل على درجة الدكتوراه أوالماجستير فىالخدمة الاجتماعية الطبية،

٦. الأخصائى الاجتماعي:
وهوالحاصل على درجة الماجستير فىالخدمه الإجتماعية الطبية مع خبرة لاتقل عن ثلاث سنوات فىالميدان.

٧. مدير التمريض:
وينبغى أن يكون حاصلاً علىدرجة الدكتوراه أوالماجستير فىالتمريض النفسي مع خبرة لاتقل عن خمس سنوات فى ميدان الطب النفسى.

٨. استشارى التأهيل النفسي:
وهو الحاصل علىالدكتوراه فى التأهيل النفسي ويرأس أقسام العلاج بالعمل والعلاج الطبيعى والتربية البدنية - ويشرف على تنفيذ البرنامج التأهيلي للمرضى.

٩. أخصائي العلاج الطبيعي:
ويقوم بعلاج الإصابات الناتجه عن قصور حركة المرضى والإشراف على العلاج بالماء والاسترخاء والعلاج بالإبر الصينية.

١٠. أخصائي العلاج بالعمل:
متخصص فىالتأهيل والحاصل على درجة الماجستير في العلاج بالعمل ووضع خطة علاجية للمريض، سواء بالعمل الزراعي أو الفني، أو أعمال النجارة الخفيفة والديكور.

التحليل النفسي

يعتبر فرويد هو المؤسس الفعلي والأب الشرعي الذي ساعد بأفكاره وكتاباته على إقامة مدرسة التحليل النفسي. و لفرويد الفضل في اكتشاف أن الإنسان يولد مجهز بطاقة نفسية جنسية يسميها اللبيدو[٤] هي التي تحرك الشخصية وتدفعها في اتجاهات مختلفة نحو الصحة والمرض. وهى تحتوى على ثلاثة أجزاء أو أجهزة يطلق عليها:

الهى [٥] موطن النزعات الهمجية الحيوانية واللامنطقية والغريزية في الإنسان، ويقابلها الأنا[٦] وهو الجزء العاقل و الواعي الذي يوجه الإنسان للتصرف نحو مقتضيات ومتطلبات الواقع. وهناك الأنا الأعلى[٧] أو الضمير أو الرقيب الذي يتكون في المراحل الأولى بسبب الضغوط الاجتماعية على الطفل لكي يتخلى من نزعاته الأنانية ومشاعره الحيوانية.

وبين " فرويد " أن تطور الشخصية أو أمراضها يحدثان بسبب الصراع الذي يحدث بين هذه الأجهزة الثلاثة السابقة في المراحل المبكرة من العمر. أي صراع الطفل بين إشباع حاجاتة الغريزية (الجنسية والعدوانية)، ومتطلبات الواقع والضغوط الأخلاقية والضمير.

وقد ابتكر فرويد مفهوم " اللاشعور[٨] " لكي يبين ان ما يطرأ على الشخصية بعد تجاوز مراحل الطفولة ما هو إلا تكرار لا شعوري رمزي لكل ما كان يحدث خلال السنوات الست الأولى من العمر. وأصبح مفهوم اللاشعور من المفاهيم الشائعة بين المحللين النفسيين. ومن المسلمات التحليلية الرئيسية بهذا الصدد أن التفسيرات التي يقدمها المريض عن دوافعه وسلوكه وأهدافه ما هي إلا جزء بسيط من الدوافع الحقيقية. ومن ثم يكون هدف العلاج النفسيهو إزاحة الستار عن هذه الدوافع اللاشعورية.

---

[٤] Libido
[٥] Id
[٦] Ego
[٧] Super Ego
[٨] Unconscious



شكل ١١٤: استند "فرويد" على مفهوم اللاشعور الذي يعتبر من وجهة نظره من الدوافع الفعلية للسلوك. ويكون هدف العلاج النفسي في هذه الحالة هو معرفة ما يدور في التفكير اللاشعوري للمريض من خلال زلات اللسان والتداعي الطليق. وتعتبر الأحلام من أهم السبل التي يستخدمها علماء التحليل النفسي لمعرفة العالم اللاشعوري، ولهذا نجد "فرويد" يعرف الحلم بأنه تحقيق لرغبة لاشعورية عندما يعجز المريض عن مواجهة رغباته في الحياة الواعية.

ولفرويد أيضا فضل التركيز على أهمية الخبرات الطفلية المبكرة وبالذات علاقة الطفل بأبيه وأمه. لقد أثبت فرويد بكثير من الأدلة الإكلنيكية،أن حياة الطفل ليست بريئة كلها وليست نعيماً كما يحلو للبعض أن يتصور. ولكنها تتميز بالصراعات القوية والدوافع والتنافس والغيرة، والتي تساهم فيما بعد في تكوين كثير من العقد النفسية إن لم ننتبه لتنمية هذه العلاقة بصورة صحية.

ويتفق علماء التحليل النفسي اللاحقون لفرويد من أمثال " يونج " *Jung* (٧٤) و "أدلر" *Adler* (٧٤) على كثير من أفكاره، ويختلفون أيضا معه في أشياء كثيرة. ومن الجوانب التي يتفقون معه فيها الفكرة الرئيسية التي ترى أن السلوك الظاهري للفرد محكوم بشكل حتمي باللاشعور والدوافع الداخلية. ولأن هذه الدوافع لا شعورية ومكبوتة منذ الصغر فإنه لا يمكن الإطلاع عليها إلا من خلال أحلام الفرد وتخيلاته والأخطاء غير المقصودة. كما يمكن الكشف عنها من

خلال العلاج النفسي القائم على التداعي الطليق. ووظيفة التداعي الطليق هي مساعدة الفرد على العودة بذكرياته إلى المراحل المبكرة من الطفولة حيث يمكن للمريض أن يطلع على الأسباب الدفينة والقديمة المسئولة عن مرضه الحالي.

وبالرغم من اتفاق علماء التحليل النفسي على أن مصادر السلوك والشخصية لا شعورية وأن خبرات الطفولة تلعب دوراً حاسماً في تشكيل الشخصية، فإنهم اختلفوا اختلافات شاسعة أثارت بينهم كثيراً من الخلافات والخصومات. ففرويد يضع للغريزة الجنسية دوراً بارزاً في نظريته، إلا أن " يونج " على سبيل المثال ابتكر مفهوم " التفرد[٩] " وبمقتضاه بين أن الصحة العقلية تتطلب أن يكون الفرد قادراً على التعبير عن فرديته تعبيراً كاملاً، وليس أن تكون الصحة العقلية هي فقط حل الصراعات الجنسية كما كان فرويد يرى (٦٥).

أما "أدلر" فقد كان يرى أن المدخل المناسب لفهم الإنسان هو أن نفهمه خلال صراعاته النفسية الداخلية ومن ثم أكد أن الفرد يمكن معرفته من خلال فهمنا لا هدافه الاجتماعية، وعلاقاته بالناس خاصة أفراد أسرته. وإذا أخذنا هذه الأشياء معاً مجتمعة فإننا يمكن أن نصل لما يسميه أدلر بإسلوب الحياة [١٠] الذي يمكن بواسطته الولوج إلى العالم الداخلي والدافع الرئيسي للفرد. ولهذا يقوم العلاج الأدلرى لا على تحليل السلوك الجنسي ولكن على تحليل السلوك الاجتماعي للفرد أي بالإجابة عن أسئلة هامة مثل. ما هي الأهداف التي تحرك هذا الفرد ؟ وماهى المعتقدات الخاطئة التي تتملكه عند محاولته الاتصال بأفراد المجتمع الآخرين.

العلاج الإنساني

بالرغم من أننا ناقشنا نظريات " كارل روجرز " عن العلاج النفسي بشكل مستقل عن العلاج الوجودي والإنساني، فإن العلاج النفسي المتمركز- على- العميل يتفق مع العلاج النفسي الوجودي والإنساني في تأكيد أهمية الخبرة المباشرة والفرد كقيمة مستقلة، بشخصيته الفريدة الجديرة بالاعتبار. ومن أهم تيارات هذا النوع من العلاج: الإنساني، والعلاج الوجودي، والعلاج الجشتالتي (انظر: ٦٦).

---

[٩] Individuation
[١٠] Life Style

ويرى المناصرون للعلاج الإنساني بشكل عام أن علم النفس يقوم على كثير من القيم. ولكن ثمة شيء واحد مؤكد وهو أن هذه القيم لا تستمد جذورها من حتميات النظريات التحليلية النفسية أو النظريات السلوكية. بعبارة أخرى يؤمن علماء النفس الإنساني أن الإنسان لا يعتبر نتاجاً للماضي، أو العالم اللاشعوري، أو البيئة. ولكنه قادر على الاختيار الحر، واتخاذ السبل لتحقيق إمكانياته وذاته. والإنسان ليس مجموعة مفككة وأجزاء بعضها معرفي، والآخر شعوري أو وجداني، وإنما هو كل فريد وموحد. ولهذا فإن أهم ما يجب أن يتميز به المعالج هو أن يفهم هذه الحقائق، ومن ثم يمكنه أن يدرك قيمة هذه الخصائص. ولا يتأتى ذلك إلا من خلال الوعى بخبرات المريض وفهمنا لعالمه الشخصي (مرجع ٦٦).

ولا يركز العلماء الإنسانيون على مصطلحات علم النفس المرضى كالمرض أو الشذوذ، أو الفئات التشخيصية ولكن على السعى الايجابى، وتحقيق الذات، والحرية، والاختيار. وقد أولى إبراهام ما سلو ***Maslow*** (١٦٩، ١٧٠) وهو واحد من الممثلين الرئيسيين لهذه النظرية اهتمامه لكثير من هذه الجوانب من خلال نظريته عن الدوافع والشخصية.

وإذا شئنا أن نلخص وجهة النظر الإنسانية، فإنها ترفض الحتمية الوصفية في العلم وتركز على مخاطبة الجوانب الرئيسية النشطة في الحياة الإنسانية والدوافع.

وتنتمي لحركة العلاج الإنساني ما يسمى بالعلاج المتمركز – حول العميل[١١]. ويعتبر " كارل روجرز" المؤسس الحقيقي لهذه المدرسة، وقد بدأ كارل روجرز حياته المهنية كغيره من غالبية المعالجين في العصر الحديث كمحلل نفسي ثم قام بعد ذلك بدراسات مكثفة بلور من خلالها نظرية متكاملة عن العلاج النفسي ممارسة ونظرية أطلق عليها نظرية العلاج المتمركز- على- العميل (٦٦).

تدور نظرية "روجرز" في العلاج النفسي حول مسلمة رئيسية تبناها في نظرته للسلوك الإنساني وهى أن الإنسان يولد ولديه دافع فطرى للنمو والارتقاء بخبرته وإمكانياته. وهذا هو الذي يعتبر القوة الدافعة لحركة الإنسان وتقدمه في الحياة على أن هذا الارتقاء لا يمكن أن يتم بصورة جيدة إلا إذا استطاع الإنسان أن يدرك بوضوح اختياراته في الحياة.

---

[١١] **Client-Centered Therapy**

والسلوك الإنساني في رأي "روجرز" هو عبارة عن محاولات موجهة نحو أهداف يراها الكائن قادرة على إرضاء حاجاته التي تتكون من خلال خبراته المختلفة في الحياة.

والعلاج النفسي عند " روجرز " هو فن إطلاق الإمكانيات الإيجابية لدى الفرد المدفوع بفطرته نحو الأحسن. بعبارة أخرى العلاج النفسي هو علاج يقوم على تحقيق ما يسميه " روجرز " إمكانيات النمو، وكلنا يملك هذه الإمكانية، ولكننا نحتاج إلى الإلمام بشروط إطلاقها وفكها من عقالها. والعلاج المتمركز- على- العميل يؤدى إلى ذلك وبالتالي يسمح لإمكانيات الفرد بالانطلاق وتحقيق الذات.

العلاج الوجودي

أما العلاج الوجودي فيستمد جذوره من أفكار المدرسة الوجودية الفلسفية: هيدجر Heidegger، " كير كجارد " Kierkegaard، جان بول سارتر Sartre وقد كان الفضل لرولو ماي May ، ولينج Laing في تطويع المفاهيم الفلسفية الوجودية إلى مناهج في العلاج النفسي والممارسة. وبالرغم من تباين وجهات النظر الوجودية فإن هناك بعض الخصائص المشتركة بين مفكريها.

فمن ناحية ترى هذه المدرسة أن الخاصية الرئيسية الإنسانية هي البحث عن معنى. وشخصية الفرد بهذا المعنى تتكون من خلال نضاله الذاتي لتكوين شخصيته وذات داخلية حتى يجد لحياته معنى وقيمة واسلوباً يحقق به نفسه. ويرى أعضاء هذه المدرسة أيضا أن من الجوانب الرئيسية في الشخصية عملية اتخاذ القرار: اتخاذ قرار يرتكز على عالم الوقائع والممكنات. ولهذا فالشخصية ليست ما هي عليه الإنسان حالياً- ولكنها ما يمكن أن يتحول له الإنسان فيما بعد.

ويعتقد الوجوديون أن القرارات التي نأخذها تحكمها ثلاثة اختيارات حتمية لا فرار منها:

- فقد نختار الحاضر الذي ينبع من الخوف من التغيير و الخوف من الولاء للماضي، والشعور بالذنب والأسى على الفرص التي ضاعت.
- وقد يختار الإنسان المستقبل وعندئذ يتملكنا شعور القلق الذي يتبع من عجز الإنسان عن التنبؤ بالمجهول وضبطه. ويحتاج اختيار المستقبل لشجاعة ومقدرة على تحمل القلق ومعاناته.

- ولكن الإنسان قد يختـار الماضـي الذي يتضمن إحساساً بالذنب علـي الفرص التي ضاعت والاختيارات الخاطئة التي أخذناها.

والشعور بالذنب يعتبر أكثر تدميراً للذات من القلق. ولهذا يرى الوجوديون أن الإنسان يجب أن يكون شجاعاً فيختار المستقبل وبذلك يقبل الحياة مع القلق. ويمكن للإنسان ذلك إذا كان لديه إيمان بنفسه وإدراك لما ينطوي عليه اختيار الماضي من ذنب الذي يعتبر أكثر تهديداً للذات من القلق.

و يتجه العلاج النفسي الوجودي إلى إعانة الفرد حتى يكتشف بنفسه معنى لحياته وقيمة تمكنه من الاختيار والشجاعة على هذا الاختيار والمسؤولية تجاهه. ويدفع العلاج الوجودي الفرد إلى المواجهة والانتماء الإيجابي للآخرين والمسئولية الاجتماعية كما تتمثل في التعاون مع الآخرين لقهر كافة ما يعوق تحقيق ذواتنا إذا كان ذلك ممكناً أو تحمل ما لا يمكن تغييره (أنظر: ٧٤، ١٤١، ١٧٢، ١٧٦).

العلاج النفسي الجشتالتي

أما العلاج النفسي الجشتالتي فقد استند في تطوره على كتابات " فردريك بيرلز" *Perlz* وغيره. وكما هو الحال في العلاج الوجودي، فإن اتفاق علماء النفس الجشتالتي فيما بينهم يعتبر أقل من اختلافاتهم النظرية والمنهجية. لهذا فلا يوجد علاج جشتالتي واحد ولكن علاجات جشتالتية متباينة تنطلق من بعض التصورات النظرية العامة للإنسان والتي منها أن: الإنسان كل متكامل. وأننا يجب أن نكون قادرين على تطوير وعينا لا بالاقتصار على وعينا بأنفسنا ولكن وعينا بالسبل والحيل التي نلجأ لها لهزيمة أنفسنا. ويمكننا تحقيق هذا الوعي من خلال تعبير الإنسان عما يشعر به هنا والآن.

والمعالج الجشتالتي يهدف إلى تيسير وعي مريضه بالوسائل التي يستخدمها لا عانته على تحقيق إمكانياته الداخلية وقدرته الخاصة ومهاراته. والمعالج الجشتالتي لا يعطي المريض أسباباً تمكنه من تبرير هزيمته في استخدام إمكانياته استخداماً غير فعال، ولكن يكشف له عن النتائج والمسؤوليات التي يجب أن يتحملها عندما يعيش حياته بشكل صحي وفعال (أنظر: ٧٤، ١٤١، ١٧٢، ١٧٦)..

أساليب و فنيات العلاج النفسي

هناك أساليب يستخدمها المعالجون النفسيون للتأثير في سلوك المريض لمساعدته على تحقيق أهداف العلاج نذكر منها على سبيل المثال:

(١)التداعي الطليق[١٢]:

وتستخدم هذه الفنيه بشكل خاص في جلسات العلاج النفسي بالمنهج التحليلى النفسي (الفرويدى) ومؤداها أن ينطلق المريض في الحديث عن أي شيء وفي كل شيء يطرأ على ذهنه. ويعرف العاملون بحقل العلاج النفسي أن هذا التداعي ليس بالأمر السهل على المريض أن يفعله كما يبدو. وهو يتطلب أن لا يقوم المريض بمراقبة ما يقول أن ينطلق بحرية كاملة في الحديث دون أن يتجه للزخرفة أو التنميق، أو اختيار موضوعات لائقة بدلاً من موضوعات يعتقد المريض أنها غير لائقة: كالجنس والعدوان، أو الخبرات المؤلمة. وتأتي صعوبة هذا الأسلوب بسبب عمليات الكبت الطويلة لمثل هذه الأفكار والضبط المتعمد لها حماية للنفس والآخرين.

ومن الحق أن نقرر أن هذه الفنية العلاجية لم تعد بالانتشار بين المعالجين كما كان عليه الحال عند ظهور نظرية التحليل النفسي. صحيح أن كثيراً من المحللين النفسيين لا زالوا يشجعون مرضاهم على الكلام والحديث دون قيود، ألا أنهم أصبحوا أقل تمسكاً بالشكل التقليدى من التداعي الطليق أيام فرويد حيث كان المريض يستلقى على أريكة التحليل يروى ما يدور في ذهنه وما يطرأ على فكره من ذكريات وآمال وخبرات.

(٢)التفسير[١٣]

تستخدم غالبية مدارس العلاج النفسي فنية التفسير ولكن بمعاني مختلفة. فالتحليل النفسي. يعتبر التفسير منهجاً أساسياً يمكن من خلاله أن نعرض للمريض ونكشف له التفسير اللاشعوري لسلوكه وأفكاره، وعند البعض الآخر يعتبر التفسير

---

[١٢] **Free association**
[١٣] **Interpretation**

طريقة يمكن من خلالها توجيه المريض وقيادته بحيث ينجح في أن يتبنى طرقاً جديدة في النظر للأشياء.

وإذا كان يجب أن نضع معنى عاماً لهذه الفنية العلاجية الهامة فإننا يمكن أن نعرفها بأنها طريقة نستطيع من خلالها أن نوجه انتباه المريض إلى مجالات ووجهات نظر مختلفة بحيث يكون قادراً على إدراك مشاعره، وأفكاره وسلوكه بصورة مختلفة عن الصورة المرضية التي تبناها من قبل.

(٣) المواجهة:[١٤]

يمكن من خلال المواجهة مساعدة المريض على وضع تفسير جديد للربط بين مجموعة من الأحداث تساعد على الاستبصار الدقيق بالمشكلة، وتمهد الطريق للتفسير بالمعنى الدقيق.

إطار شارح ٣٩
إعادة صياغة الأحاسيس الانفعالية

تعتبر هذه الفنية من أهم الفنيات التي تساعد على إعطاء العميل صورة مطابقة لمشاعره بحيث يمكن بعدها أن يبتعد تدريجياً عن الصراعات التي تعوق تحقيقه لذاته. وفي المثال التالي توضيح لا ستخدام هذه الفنية.
العميلة: (فتاة جامعية في الثامنة عشرة من العمر): الحقيقة أن أبويّ لا يكفان عن إزعاجي.. فكل ما أفعله خطأ من وجهة نظرهم.
المعالج: واضح أنك غاضبة غضب حقيقي على الأهل.
العميلة: طبعاً، كيف يمكن أن أشعر ناحيتهما غير ذلك ؟ واحدة مثلي دائماً متفوقة وممتازة في عملها وجامعية، وأهلها لا زالوا يعاملونها كطفلة ويريدان أن يفرضا عليها تصوراتهم الاجتماعية (توشك على البكاء).
المعالج: ياه واضح أنك لست مجرد غاضبة منهم فقط. (لحظة) جايز إنك خايفة تخيبي أملهم فيكي.
العميلة: (تبكي): حاولت طول عمري أن أرضيهم. طبعاً رضاهم مهم جداً لي. هم يفرحوا فرح حقيقي عندما أتفوق في الدراسة، لكن ليه لازم يفرضوا أحكامهم على حياتي الاجتماعية ؟.
في المثال السابق نجد أن المعالج شعر بأن الإحساس بالغضب في البداية ليس خالصاً بل أحس بأن العميلة تشعر بخوف حقيقي من الرفض ونقد الوالدين لسلوكها، وقد حمل المعالج لها هذا الإحساس من خلال إعادة صياغة شعورها نحو والديها. ومن ثم اصبح محور العلاج هنا هو خوفها العصابي من معارضة الوالدين لتصرفاتها ونقدهما لها، وليس من باب الغضب.

[١٤] Confrontation

وقد يقدم المعالج تفسيرات يمكن من خلالها تعريف المريض ومواجهته بأشياء في نفسه لم يكن يدرك صلتها في إثارة مشكلاته.

(٤) إعادة صياغة الأحاسيس الإنفعالية:

وهو أسلوب من الأساليب التي ابتكرها " كارل روجرز " مؤسس مدرسة العلاج- المتمركز- حول العميل (٧٤) الذي يرى أن هذه الفنية من أهم الفنيات التي تساعد على اعطاء العميل صورة مطابقة لمشاعره بحيث يمكن بعدها أن يبتعد تدريجياً عن الصراعات التي تعوق تحقيقه لذاته.

ولهذا نرى أن اهتمام المعالج في مثل هذه الظروف يكون على إعادة صياغة الإحساس الإنفعالى وليس على مجرد إعادة صياغة محتوى الحديث نفسة. و تجد في الإطار الشارح أعلاه (٧٤) مثالا لتطبيق هذه الفنية حيث استطاع المعالج أن يكتشف أن مصدر المشكلة لم يكن الغضب علي الأبوين بقدر ما كان نابعا من الخوف من المعارضة والنقد الخارجي مما جعل العلاج بعد ذلك يخطو بصورة أفضل.

(٥) اللعب العلاجي أو الحيل العلاجية[١٥]

يميل المعالجون من مدرسة العلاج الجشتالتي إلى استخدام فنيات من الحيل العلاجية خلال جلسات العلاج هدفها تأكيد إحساس المريض بالحاضر، ولزيادة إمكانيته على مواجهة الإحباط والفشل ومن أمثلة تمارين اللعب التي يستخدمها اصحاب مدرسة الجشتالت:

- **التلامس والتواصل البصرى حيث يقوم المرضى بشكل متعمد لمس الآخرين والنظر في عيونهم لفترات طويلة لتمكينهم من التعبير عن المشاعر والأحاسيس.**
- **إضافة جملة بعد كل عبارة كأن يطلب من المريض أن يضيف جملة تدل على إحساسة بالمسئولية مثل " وأنا أتحمل كافة المسئولية" في نهاية كل عبارة، بهدف تقوية الإحساس بالمسئولية.**

---

[١٥] **Therapeutic games**

- تمثيل أدوار، وتشكيل الجسم والصوت بحيث ينقل انفعالات متنوعة وذلك بهدف تدريب الثقة بالنفس والمرونة في السلوك، وحرية التعبير عن الانفعالات المحبوسة.
- بعض الأحداث الماضية أو الحاضرة التي حدثت للمريض ولم تكتمل مشاعره نحوها تؤدى لدى الناس- فيما يرى الجشتالتيون- إلى مشاعر الإحباط والتوتر وكل الانفعالات غير الصحيحة. ويعتقد الجشتالتية أن جزءا كبيرا من أمراضنا النفسية يعود إلي معاناتنا بسبب المواقف التي نعجز فيها عن ممارسة حرياتنا كاملة في التعبير عن المشاعر والأحاسيس.

ولهذا طور المعالجون النفسيون المنتمون لهذه المدرسة كثيرا من الفنيات العلاجية التي تسمح للشخص بإكمال مشاعره نحو هذه الأشياء بتذكر بعض الأحداث الماضية أو الحاضرة ويطلب منه أن يعيد يفهمها- بالتخيل أو التمثيل- لتيسير مشاعر المريض في التعبير عن مصادر الفشل.

العـــلاج السـلوكي

العلاج السلوكي[١٦] ما هو إلا تطبيق فعّال لمبادئ التعلم التي سبق أن أشرنا إليها. ويميز بعض المعالجين بين العلاج السلوكي وتعديل السلوك[١٧]، ويفضل البعض مفهوم العلاج السلوكي على أساس أنه أكثر عمومية من مفهوم تعديل السلوك، إلا أن المصطلحين يستخدمان في كثير من الأحيان كمترادفين للإشارة لنفس المعنى. وينبغي التعرف علي بعض الأسس النظرية للعلاج السلوكي والأساليب الفنية التي تستخدم في هذا النوع من العلاج.

المبادئ النظرية للعلاج السلوكي

الحقيقة أنه بالرغم من أن العلاج السلوكي يعتمد في ظهوره وتطوره على كثير من المبادئ التجريبية ونتائج البحث العلمي في السلوك، فإن نشأته الأولى قد ارتبطت بظهور نظريات التعلم وتطورها. ولا تزال نظريات التعلم بين المعالجين السلوكيين من أقوى المصادر على الإطلاق. ولهذا فإن نظريات

---

[١٦] Behavior Therapy
[١٧] Behavior modification

بافلوف، وسكينر، وباندورا لا تزال مصدراً خصباً للمعالجين السلوكيين. وفيما يلى بعض مبادئ التعلم التي استطاعت أن تثرى البحث في العلاج السلوكي.

التعلم الشرطي:

ويتجه العلاج السلوكي الذي يعتمد على هذا النوع من التعلم القيام إلى تطوير رابطة بين منبه شرطى ومنبه أصلي بنفس القواعد التي أثبتها " بافلوف " في نظريته عن التعلم الشرطى. وتعتبر الطرق التي استخدمت في تعليم الخوف لدى الطفل " ألبرت " والطرق التي استخدمت في علاج الخوف لدى الطفل " بيتر " أمثلة جيدة على إستفادة العلاج السلوكي من نظرية التشريط التقليدية (انظر الفصل الخاص بقواعد هذه النظرية في التعلم).

التعلم الفعال:

أصبح من المعروف الآن أننا نكتسب جزءاً كبيراً من سلوكنا من خلال الآثار التي يتركها هذا السلوك على البيئة. وفي تجاربه التي نفذها لا ثبات هذه الحقيقة كان ينقل فأراً جائعاً أو حمامة إلى صندوق به وعاء من الطعام، يسقط منه الطعام عندما ينجح الكائن في الضغط على احدى الرافعات المثبتة بداخل الصندوق. وعلى هذا فإن الحيوان في تجارب "سكينر" لم يكن لينتظر تعلم الاستجابة لمنبه يتكرر ظهوره مع منبه أصلي آخر- كما هو الحال في التعلم الشرطى- بل كان عليه أن يتعلم أولاً أن يُظهر استجابة أو سلسلة من الاستجابات الفعالة للوصول إلى الهدف. ومن هنا يسمى سكينر نظريته باسم التشريط الفعال للإشارة إلى أنه يمكن تقوية جوانب معينة من السلوك إذا ما أعقبناها بالتدعيم. وهذا ما كان يحدث بالفعل فقد كانت الاستجابة الصحيحة- أي المؤدية للطعام- تتزايد بوضوح وتقوى لدى الحمائم في تجارب سكينر.

وضع " سكينر " بعض المبادئ الرئيسية التي يتبين أنها ترتبط بالتعلم من أهمها التدعيم الايجابى، وهو يعني أي فعل يؤدى إلى زيادة في حدوث استجابة معينة، أو تكرارها فسقوط الطعام إثر الضغط علىالرافعة في تجاربه يعتبر مدعماً إيجابياً يساعد على كفاءة تعلم الاستجابات الصحيحة. ولهذا فإن التدعيم الايجابى يستخدم أحياناً للإشارة إلى مختلف المكافآت أو الإهتمام أو أي فعل يؤدى ظهوره إلى زيادة في السلوك المرغوب (إعطاء الطفل قطعة من الحلوى بعد القيام بعمل

منظم، ترتيب سريره أو كتبه يساعد على علاجه من الإهمال واكتسابه سلوك النظام).

وهناك التدعيم السلبى أي التوقف عن إظهار منبه منفر أو كريه عند ظهور الاستجابة المرغوبة. وذلك مثل إعطاء الطفل لعبته بعد حرمانه منها إثر قيامه بسلوك غير مرغوب. أو توقف الطفل عن البكاء عندما تحمله أمه. والتدعيم السلبي يشبه التدعيم الإيجابى حيث إن كليهما يؤدى إلى شيوع جوانب مرغوبة من السلوك.

ونشير أيضا إلى مبدأ العقاب كأحد المبادئ الرئيسية للتعلم. والعقاب يعني تعريض الشخص لمنبه مؤلم ومنفر عند ظهور سلوك غير مرغوب. وذلك مثل ضرب الطفل أو حرمانه من الخروج عندما يهمل في أداء واجباته. والعقاب يختلف عن التدعيم السلبي من حيث أن هدف التدعيم السلبي هو زيادة السلوك المرغوب. أما العقاب فهدفه التوقف عن سلوك غير مرغوب.

ومن أشكال العقاب إبعاد الشخص (أو الحيوان) عن موقف يعود عليه بالفائدة، أو بحرمانه من مدعم إيجاب سابق، أو تغريم الاستجابة السيئة عند ظهورها. ويسمى هذا الأسلوب الأخير تكاليف الاستجابة: وتعتبر الجزاءات المادية التي تفرض على المرضى عند انغماسهم في سلوك غير مرغوب، كالتأخر عن حضور جلسة العلاج الجمعي، مثالاً طيباً على هذا النوع من التعلم.

ويستخدم المعالج السلوكي أيضا مبدأ التقريب المتتالى[١٨] ويقصد به تقسيم السلوك المركب الذي تريد اكتسابه إلى أجزاء بسيطة متدرجة ثم أن يبدأ التعلم للسلوك المقصود من خلال تدعيم سلسلة الاستجابات الموصلة إلى الهدف النهائي. ومن المؤكد أن كثيراً من أشكال السلوك المركبة التي نمارسها كل يوم بما فيها قيادة دراجة أو سيارة، أو القدرة على تعلم لغات الحاسب الآلي، أو اللغة، أو الألعاب الرياضية قد تعلمناها جميعاً من خلال هذا المبدأ، ولم نتعلمها دفعة واحدة (انظر الفصل الخاص بقواعد هذه النظرية في التعلم).

التعلم الاجتماعي:

تبين أننا نكتسب من مشاهدة الآخرين وهم يقومون ببعض النماذج السلوكية سلسلة ضخمة من السلوك تتراوح من الأفعال والنشاطات الحركية البسيطة

---

[١٨] Successive approximation

كالسباحة، ولعبة كرة القدم، إلى أنواع السلوك الاجتماعي المركبة كالقيم والاتجاهات وطرق التعبير عن المشاعر والأفكار. ومن بعض الشروط التي تيسر النجاح في التعلم الاجتماعي أن تكون القدوة (أو النموذج) ناجحة وقوية على حسب المعايير السائدة حتى يسهل تعلم أنواع السلوك التي تصدر منها.

كذلك تبين أن مكافأة القدوة على التصرفات الصادرة تشجع أيضا على أن نتعلم بسرعة التصرفات وجوانب السلوك الصادرة عنها. فالغالب أننا نقتدى في تصرفاتنا بالناس الناجحين وبالأفعال التي يكافأون عليها أكثر من تأثرنا بالناس الفاشلين أو بأنواع السلوك التي لا تؤدى إلى نتائج ايجابية.

ويمكن أيضا تيسير التعلم الاجتماعي إذا كان النموذج الذي نقتدي به لا يكتفي بأداء الأفعال بل يصحبها بتعليمات لفظية توجه إنتباه الكائن إلى بعض التفاصيل التي قد تغيب عن ملاحظة الشخص لها.

وهناك شروط خاصة بالفرد الذي يتعلم: فالدوافع والاهتمامات الشخصية والحاجات الخاصة تساعد على توجيه طاقم التعلم الاجتماعي عند الشخص. كذلك تساعد معتقداته الشخصية وقيمه واتجاهاته الاجتماعية على أن يتعلم بسرعة خاصة الأشياء التي تتفق مع بنائه الاعتقادي واتجاهاته السابقة(انظر الفصل الخاص بقواعد هذه النظرية في التعلم).

التعلم من خلال المعرفة والإدراك :

قدم تولمان(   ) أدلة تجريبية تثبت أن الحيوانات في تجاربه لا تتعلم من خلال العادة كما تتكون بالطرق السلوكية التقليدية، بل تتعلم أيضا من خلال معرفتها المسبقة أو من خلال ما يسميه بالخريطة المعرفية[١٩]. أي أن الفنران في متاهات التعلم تقوم بوضع خريطة معرفية بحيث تدرك كل ممر في المتاهة بعلاقته بالممرات الأخرى. فالفنران التي أمكن تعليمها عبور المتاهة على حامل متحرك للوصول للطعام، يمكنها بعد ذلك أن تجد طريقها وهى تسير على أقدامها، أو هي تعبرها سباحة عندما تكون المتاهة مغمورة بالمياه. مما يدل على أنها تصرفت في المواقف الجديدة كما لو كانت تملك خريطة تمكنها من معرفة المكان الذي تعيش فيه (انظر الفصل السابع الخاص بقواعد هذه النظرية في التعلم).

---

[١٩] **Cognitive map**

وقد تحول هذا المبدأ إلى نواة لتكوين نظرية التعلم المعرفي التي واكبت ظهور أحدث أنواع العلاج السلوكي وهو العلاج السلوكي- المعرفي.[٢٠] وتسلم نظرية التعلم المعرفي بأن الناس لا تتعلم فقط من خلال القواعد التشريطية، أو التعلم الاجتماعي، بل يتعلم الناس أيضا من خلال التفكير في المواقف ومن خلال تحليلها، وإدراكها، وتفسيرها.

وقد استطاع " البرت اليس " (مرجع: ٩٣) أن يستفيد بنظرية التعلم المعرفي فوضع من خلالها مجموعة من القواعد لتشكيل نظريته في العلاج السلوكي والتي أطلق عليها العلاج العقلاني أو العلاج من خلال الدفع المتعقل[٢١] والفكرة الرئيسية من هذا النوع من العلاج تقوم على تعديل ما يقوله الناس لا نفسهم على أساس أن ما يقوله الناس لا نفسهم داخلياً هو العامل الرئيسي في تشكيل إستجاباتهم الانفعالية نحو المواقف والأشياء. وسنرى فيما بعد ما هي الأساليب الفنية التي تستخدم لتحقيق أهداف هذا النوع من العلاج.

الأساليب الفنية في العلاج السلوكي

التطمين التدريجي المنظم[٢٢]

إستخدم جوزيف ولبي (٥) هذه الفنية لعلاج حالات القلق. وقد أطلق على هذا الأسلوب من العلاج مصطلح الكف المتبادل وهو موضوع كتابه الشهير في سنة ١٩٥٨، والذي يلخص فيه جهوداً علاجية لما يقرب من ٢٠٠ حالة من الخوف والقلق أمكن علاج ٨٩% منها بالاعتماد على هذه الفنية. والفكرة الرئيسية من مبدأ الكف التبادل مؤداها أننا: إذا نجحنا في استثارة استجابة معارضة للقلق عند ظهور الموضوعات المثيرة له، فإن هذه الاستجابات المعارضة تؤدى إلى توقف وكف كامل أو جزئى للقلق. ولهذا يبدأ في النقصان والاختفاء تماماً بعد ذلك. وقد تبين لـ " ولبى " أن كثيراً من مرضاه يمكن علاجهم وتقوم طريقة ولبى- إجرائياً- على تشجيع العصابى أو المريض النفسي على مواجهة مواقف القلق والخوف تدريجياً.

---

[٢٠] Cognitive-behavior therapy
[٢١] Rational emotive
[٢٢] Systematic desensitizetion

إطار شارح ٤٠
مثال عن التطمين التدريجي

يهدف هذا الأسلوب إلي تحييد مشاعر المريض ومخاوفه من خلال التعرض التدريجي للموقف أو المواقف المثيرة للقلق مع إحداث استجابات معارضة لهذا القلق كالاسترخاء والتشجيع في كل مرة يتعرض فيها الشخص لهذا الموقف حتى يفقدخصائصه المهددة ويتحول إلى موقف محايد. كما في المثال التالي عن الخوف من رفض الآخرين (القلق الاجتماعي):

- التقدم لطلب عمل يحتاج لا جراء مقابلة شخصية قد يرفض بعدها الشخص.
- الوجود في تجمع أو حفل من ٤ أشخاص.
- إحتمال رفض إدماجه في نشاط اجتماعى مع مجموعته.
- مخاطبة مجموعة من الأشخاص.
- شخص آخر يحاول أن يتلمس له العيوب.
- تهكم من الزوج (أو الزوجه) أو الأصدقاء.
- تعليقات استهزاء من الأصدقاء.
- تعليقات استهزاء فيها تقليل من الشخص صادرة من الزوج أو الزوجة أو الأبنا

والهدف الرئيسي من ذلك تحييد مشاعر المريض العصابية ومخاوفه من خلال التعرض التدريجي للموقف أو المواقف المثيرة للقلق مع إحداث استجابات معارضة لهذا القلق كالاسترخاء والتشجيع في كل مرة يتعرض فيها الشخص لهذا الموقف حتى يفقد خصائصه المهددة ويتحول إلى موقف محايد، أي إلى أن تلغى العلاقة بين المنبه والاستجابة العصابية (القلق أو الخوف) ويتم تنفيذ هذه الفنية العلاجية على أربع مراحل:

1. **تدريب المريض على الاسترخاء العضلي والنفسي مسبقا.**
2. **تحديد المواقف المثيرة للقلق من خلال الأسئلة التي تجرى خلال المقابلات التمهيدية، أو من خلال استخدام بعض المقاييس السلوكية.**
3. **تدريج المنبهات المثيرة للقلق بحسب شدتها (كما في المثال المذكور في الإطار الشارح رقم ٤٠)**
4. **التعرض لأقل المنبهات المثيرة للقلق (إما بطريق التخيل أو في مواقف حية) مع الاسترخاء، ثم التدرج لمنبهات أخرى حتى نهاية القائمة.**

ويستخدم أسلوب العلاج بالتطمين المتدرج بنجاح في علاج المخاوف المرضية على شرط أن تكون هذه المخاوف مرتبطة بالمواقف التي تثيرها وليست لسبب عوامل اجتماعية أخرى كوجود مكاسب ثانوية كالعطف الشديد من الأهل، أو الحصول على اهتمامهم، وتلبية رغباته في التخلى عن بعض المسؤوليات والاحباط.

الاسترخاء العضلي[٢٣]:

يعرف الاسترخاء علمياً بأنه توقف كامل لكل الانقباضات والتقلصات العضلية المصاحبة للتوتر. وقد ابتكر " جاكبسون " (أنظر ٥، ٢٥٨، ٢٥٧) أسلوب الاسترخاء التصاعدي موضحاً أنه يؤدى إلى فوائد علاجية ملموسة بين المرضى القلق. وتعتبر الأساليب الحديثة في الاسترخاء من أشهر أساليب العلاج السلوكي.

ويحتاج إجراؤه إلى تدريب منظم. وبالرغم من أنه لا يوجد ترتيب محدد للأعضاء التي يجب البداية باسترخائها، فإن غالبية المعالجين السلوكيين يفضلون البدء بالتدريب على استرخاء عضلات الذراعين لسهولة ذلك من ناحية، وليتعلم البعض بشكل واضح معنى الاسترخاء العضلى ونتائجه من ناحية أخرى.

وعلى العموم نجد أن إعداد المريض وتهيئتة لممارسة التدريب على الاسترخاء العضلى تتكون من النقاط التالية:

١- يبين المعالج للمريض أنه مقبل على تعلم خبرة جديدة أو مهارة لا تختلف عن أي مهارة أخرى يكون قد تعلمها في حياته كقيادة سيارة.
٢- يبين له أيضا أنه- أي المريض- مثله مثل كثير من الناس تعلم أن يكون مشدوداً وعصبياً ومتوتراً، وأنه بنفس المنطق يمكنه أن يتعلم أن يكون عكس ذلك أي قادراً على الارتخاء والهدوء.
٣- أن يستلقى المريض في وضع مريح عند بداية التدريب في مكان هادئ خالٍ من المشتتات.
٤- يبدأ تدريب عضو واحد في البداية على الاسترخاء ويفضل أن يكون الذراع وفق الخطوات التالية:

[٢٣] Muscle relaxation

- غلق راحة اليد اليسرى باحكام وقوة.
- ملاحظة التوتر في عضلات اليد.
- فتح راحة اليد اليسرى بعد ثوان معدودة وارخائها مع ملاحظة أن العضلات أخذت تسترخى وتثقل.
- يكرر هذا التمرين عدداً من المرات حتى يدرك المريض الفرق بين التوتر والاسترخاء.

٥- ينتقل المعالج بعد ذلك إلى الأعضاء المختلفة من الجسم عضواً عضواً بدءاً من الأعضاء التي تقع في النصف الأسفل من الجسم أي القدمين وأصابعها ثم المناطق الوسطى (البطن والعجز) ثم المناطق العليا الصدر وعضلات الوجه وأعضائه. وذلك وفق خطوات منظمة تشرحها تمارين الإسترخاء.(أنظر كمثال على ذلك التدريب المدون في كتابنا العلاج النفسي الحديث، ١٩٨١ ص ٩٨- ١٠٢).

٦- بعد تعلم هذا التمرين يمكن في المرات التالية استخدام تمرينات الاسترخاء العميق التي لا يحتاج إلى شد واسترخاء ولكنها تركز على الاسترخاء المنظم لعضلات الجسم.

٧- لنجاح الاسترخاء من المهم أن يستخدم المعالج قوة الإيحاء، ومساعدة المريض على التركيز الفكري، والتكرار حتى يصل به إلى درجات عميقة من الاسترخاء.

وبالرغم من أن الاسترخاء يعتبر أسلوبا علاجيا ناجح للحالات المصحوبة بالتوتر العضلي والشد كما في العصاب فإن هناك ما يدل على أنه ينجح أيضا في علاج كثير من حالات التوتر المصاحبة للأمراض الذهانية من فصام واكتئاب فضلاً عن الأمراض السيكوسوماتيه مثل الربو وارتفاع ضغط الدم.

أساليب العائد الحيوي (البيوفيدباك):

ساعد التطور التكنولوجى على تطور أساليب العلاج بالاسترخاء باستخدام أجهزة أو المردود (العائد) الحيوي[٢٤]، وهى أجهزة مساعدة تدرب الفرد على

[٢٤] Biofeedback

الاسترخاء ومنها أجهزة البيوفيدباك الحراري وهى عبارة عن ترمومتر قارئ لدرجة حرارة الفرد، ويوصل بأصابع اليد مع تمارين الاسترخاء وكلما زادت درجة حرارة اليد كلما كان ذلك دليلاً على الاسترخاء وهذا يشجع المريض على تحقيق معدل أكبر من الاسترخاء وتخفيض القلق والتوتر.

وهناك أجهزة أخرى مثل التنبيه الكهربى للدماغ بارسال إشارات كهربية (الموجة القصيرة) إلى الرأس توحي للمريض بقدرته على الاسترخاء وتنظيم العمليات الحيوية في الجسم.

كما أن هناك نوع ثالث من أجهزة العائد الحيوي تستخدم إرسال أصوات الموجات الكهربائية ألفا وبيتا وثيتا الخاصة بمستويات النشاط في المخ عن طريق سماعات محكمة بالأذن، ويتم توصيل كابلات سلكية بالأذن ومؤخرة الرأس الأوسط وتحسب هذه الأجهزة مسار التيارات الكهربائية في الدماغ وترسمها على منحنى يعرف المريض من خلاله أي مستوى من التوتر أو الاسترخاء قد حققه أثناء الجلسة. وبهذا يسهل عليه في الجلسات المستقبلية أن يصل للاسترخاء بسرعة أكبر من خلال الوصول للموجات الكهربائية التي تحققه.

التوكيدية (تأكيد الذات)[٢٥]:

الشخص التوكيدي ليس هو فقط من يدرب نفسه على العدوان، وإعطاء الأوامر والتحكم في الآخرين، بل هو أيضا يستطيع التعبير الإيجابي عن كثير من المشاعر الأخرى مثل الصداقة، والود، والإعجاب والشكر. ولهذا فإن العلاج السلوكي القائم على تدريب التوكيدية في الشخصية لا يقتصر على تعليم التعبير عن الاحتياجات والحقوق، والهجوم، بل ويتضمن تدريب الأشخاص على تنمية الاتجاهات الإيجابية في علاقاتهم الاجتماعية بما فيها تلك الدالة على الاستحسان، والتقبل، وحب الاستطلاع وأداء الواجبات، وإظهار الحب، والتعبير عن المودة، والمشاركة الإيجابية.

وتعتبر التوكيدية فنية أخرى من فنيات التشريط بالنقيض لا ن التوكيدية تتضمن قدرا كبيرا من الحرية الانفعالية والتعبير عن المشاعر الإيجابية والسلبية في مواقف الحياة المختلفة، وهي بهذا تعتبر من الأساليب التي يتعارض ظهورها مع العصاب والقلق فالشخص لا يمكن أن يكون توكيدياً وقلقاً في نفس الوقت. ومن ثم فإن تدريب

---

[٢٥] Assertiveness

الشخص على الاستجابات الواثقة والإيجابية عند التفاعل بمواقف أو أشخاص يثيرون القلق والتهديد، سيجرد هؤلاء الأشخاص وهذه المواقف من خصائصهم المهددة والمثيرة للقلق. ولهذا يعتبر تدريب التوكيدية علاجا فعالا لمشكلات القلق الاجتماعي بشكل خاص.

ولتدريب القدرة على التوكيدية تستخدم فنيات علاجية أخرى منها التدريب على أداء الأدوار الاجتماعية، والتدريب على تنطيق المشاعر[٢٦] أي تحويل المشاعر الداخلية والانفعالات إلى كلمات صريحة منطوقة بطريقة تلقائية، وتشكيل السلوك بملاحظة النماذج (الاقتداء بالسلوك التوكيدي لدى الآخرين)، وقد يجد بعض المرضى صعوبة في تمثيل الدور التوكيدي، لكن يجب على المعالج أن يقوم بكل جهده بإقناع المريض بذلك، ولأن المعالج يمثل أحياناً قدوة في حياة المريض، فإنه يمكن أن يقوم هو نفسه بأداء الأدوار بطريقة تيسر على مرضاه محاكاتها وإعادتها.

ويوجه المعالجون اهتمامهم أيضا إلى تدريب المريض على إتقان مهارات اللغة البدنية[٢٧] وتشكيل الجسم وإيقاعات المشي والنظر وتعبيرات الوجه بتدريبه على إحداث استجابات بدنية ملائمة مثل نبرات الصوت المعتدلة، وأساليب الحركة، والتواصل البصري الملائم (أنظر: ٤، ٥، ٩).

أساليب التنفير[٢٨]:

تبين نظرية التعلم أن الاستجابة التي يصحبها أو يتلوها ألم أو عقاب تضعف وتتلاشى، ومن ثم يمكن إحداث تغيرات سلوكية من خلال عقاب، أو إلحاق ألم بالكائن إثر ظهور بعض الاستجابات غير المرغوبة ويطلق على هذا الأسلوب العلاج بالتنفير و يستخدم في علاج طائفة كبرى من المشكلات السلوكية والانحرافات وذلك كالتدخين، والإدمان، والانحراف الجنسي (اللواط)، والبول اللاإرادي.... الخ.

ويمكن- من الناحية التنفيذية- إجراء التنفير من خلال توجيه صدمات كهربائية إثر ظهور السلوك غير المرغوب أو إعطاء عقاقير أو أدوية تثير القيء والغثيان والضيق عند الانغماس في جانب غير مرغوب من السلوك. ولذلك يعالج

---

[٢٦] Feelings talk
Body language [٢٧]
[٢٨] Aversion therapy

الإدمان على الخمور بإعطاء المتعاطي عقاقير مسببة للغثيان كالأبومورفين[٢٩] بعد التعاطي مباشرة. ويعالج البوال اللاإرادي باستخدام "سرير ما ورر"[٣٠] الذي يدق بعنف فيوقظ الطفل إذا حدث أي بلل. ويعالج الشذوذ الجنسي بين الذكور بتوجيه صدمات كهربائية للمنحرف إثر عرض صور عارية للذكور.

ويعاب على أساليب التنفير أنها آلية وعمياء وتثير بعض الاعتراضات الأخلاقية، إلا أن المعالجين السلوكيين قد طوروا أساليب تنفيرية أخرى يمكن للفرد استخدامها بنفسه وذلك مثل عقاب النفس بحرمانها من شيء مرغوب إثر التورط في سلوك غير مرغوب فالشخص الذي يتلف عامداً سيجارة إثر كل سيجارة يدخنها، والبدين الذي يعاقب نفسه بالتخلي عن أكل شيء يحبه إثر تناوله لا ي طعام خارج الوجبات المعتادة، كلاهما يمارسان في الواقع أساليب ذاتية من العقاب والتنفير من السلوك غير المرغوب وهما التدخين والإفراط في الأكل.

التدعيم والتعزيز:

أمكن اعتماداً على الأفكار النظرية التي دعا إليها " سكينر " تطوير مناهج العلاج السلوكي من خلال تعديل الجوانب الشاذة والمضطربة لدى المرضى، وتحويلها إلى جوانب مرغوبة، ويتم ذلك من خلال نفس القواعد التي بنى عليها "سكينر" نظريته في التعلم الفعال التي يعتبر التدعيم من أهمها. والتدعيم هو أي فعل يؤدى إلى زيادة حدوث استجابة معينة أو تكرارها. وذلك مثل كلمات المديح والتشجيع والإثابة المادية أو المعنوية. ويشير التدعيم إلى أي فعل أو حادثة يرتبط تقديمها للفرد بزيادة شيوع السلوك المرغوب. وذلك مثل شكر الطفل أو تقديم قطعة من الحلوى له عندما يقوم بأداء واجباته المنزلية أو الدراسية على أمل أن يستمر في ذلك، وأن يتزايد سلوكه الإيجابي.

العلاج بالقدوة:

التعلم الاجتماعي من خلال مشاهدة الآخرين يعتبر من المبادئ الرئيسية التي يجب حسابها فقد تبين بالأدلة التجريبية أننا نكتسب من مشاهدة الآخرين جوانب ضخمة من السلوك البسيط والمركب على حد سواء. وقد أثبتت هذه النظرية فاعليتها في

---

[٢٩] Apomorphine
[٣٠] Mowrer Bed

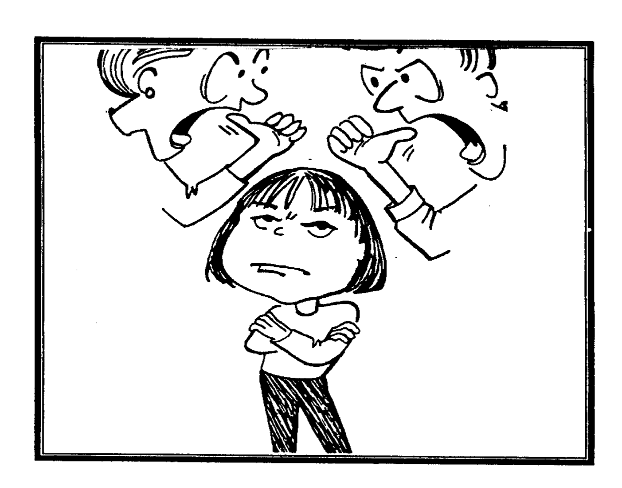
مجالات التطبيق الإكلينيكي من خلال سلسلة من الدراسات التي أجريت بهدف علاج بعض المخاوف المرضية الشائعة كالخوف من الثعابين. فلقد أمكن تخفيف الخوف من الثعابين في هذه الدراسات من خلال تمكين المرضى من ملاحظة أشخاص آخرين- بعضهم في مواقف حية وبعضهم في مشاهد سينمائية- يقومون تدريجياً بالاقتراب من الثعابين الزاحفة. وبنفس الطريقة بينت بحوث أخرى أن بالإمكان علاج الخوف من الكلاب وأطباء الأسنان باستخدام هذه الفنية العلاجية.

وقد أمكن استخدام فنية القدوة لعلاج بعض الصعوبات الاجتماعية لدى أحد المرضى وذلك من خلال دفع المريض لملاحظة ما يقوم به المعالج عند التفاعل بنفس المواقف التي أدت إلى المشكلات الانفعالية لدى المريض، ثم أن يطلب منه المعالج القيام بأدائها عدداً كبيراً من المرات حتى يتقن مهارات التفاعل الاجتماعي. (للمزيد عن العلاج السلوكي، أنظر: ٣، ٤، ٥)

فنيات العلاج المعرفي

الاضطراب الانفعالي ليس حالة وجدانية منعزلة بل إنه عبارة عن جوانب متكاملة ومتفاعلة من الاضطراب والتوتر في النشاط السلوكي الظاهري والنشاط السلوكي الداخلي. لهذا فمن الممكن ضبط المشكلات الانفعالية بأكثر من طريقة. إذا كان هناك مثلاً شعور باستثارة انفعالية كالقلق أو الخوف أو الاكتئاب في موقف معين، فإن من الممكن تحقيق الضبط الانفعالي بطرق مختلفة. يمكن مثلاً ضبط المظهر السلوكي من خلال الفنيات السابقة كالاسترخاء أو التطمين التدريجي أو تأكيد- الذات. لكن من الممكن أيضا ضبط الانفعال الداخلي من خلال المناقشة المنطقية مع النفس، أو من خلال تغيير أفكارنا واتجاهاتنا نحو بعض المنبهات المثيرة للانفعال. وقد نمت في السنوات الأخيرة اتجاهات العلاج السلوكي المعرفي التي تتفق في مجملها على تأكيد أن نجاح العلاج النفسي أو نجاح شخص في العلاج يجب أن يكون مصحوباً بتحسن في طريقة تفكيره، وإدراكه لنفسه والعالم.

الاتجاه المعرفي في العلاج فيما رأينا بأن سلوك الفرد وعملياته النفسية إما يتوقف على الطريقة التي يدرك بها الفرد الأشياء ويفكر فيها، أو على توقعه للطرق التي ستحدث بها أشياء معينة في المستقبل (مرجع ٣، ٤). بعبارة أخرى، فإن سلوك الفرد تحكمه إلى حد بعيد عوامل معرفية وفكرية كالتوقع وطريقة التنبؤ بحدوث أشياء معينة فضلاً عن الاتجاهات والمعتقدات التي نحملها عن الأشياء والعالم.



شكل ١١٦

هناك ما يثبت أن الاضطراب الذي يصيب الإنسان بما في ذلك الخوف الاجتماعي والقلق يعتبر نتيجة مباشرة لما يردده الشخص من أفكار أو حوارات ذاتية مع نفسه. ويبين علماء العلاج السلوكي المعرفي أن من أنجح الوسائل للتغلب علي المشكلات النفسية والعقلية تتمثل في التنبه للتصورات والأفكار الخاطئة والحوار مع الذات (المونولوج) عند مواجهة المواقف المثير للانفعال والتوتر

وإحساساً بأهمية تأثير العوامل المعرفية الإدراكية على إثارة الاضطراب فقد نمت بعض الفنيات العلاجية للتأثير المباشر في طريقة التفكير بهدف العلاج النفسي من أهمها:

١. استبدال الأفكار المرضية بأفكار صحية: الاستجابات الانفعالية التي تحدث خلال التفاعل بالمواقف المختلفة، لا تحدث بسبب هذه المواقف ولكن نتيجة لا دراكنا وتفكيرنا في هذه المواقف. فشعورنا بالاكتئاب أو الحزن المرضي الشديد إثر العجز عن تحقيق هدف معين أو خسارة شيء أو موضوع هام لا ينشأ بسبب هذه الخسارة أو العجز، ولكن بسبب ما أنسجه من تصورات سوداء حول هذه الحوادث. ومن ثم يستطيع الفرد أن يستبدل تفسيراته المرضية للمواقف التي يمر بها بأفكار أصح تساعده عالي

التوافق وتجنب الانفعالات الحادة بما فيه من قلق أو اكتئاب. ويحتاج الفرد لتحقيق هذا التعرف أولا على أفكاره المرضية التي يلجأ لها عادة في تفسيره للأمور. (أنظر الإطار الشارح بعنوان العقلانية الانفعالية).

> **إطار شارح ٤١**
> **العقلانية الانفعالية**
>
> يرى المعالجون المعرفيون أن استجاباتنا الانفعالية قد تكون معقولة أو لا معقولة بحسب اتجاه التفكير. فإذا كانت طريقة التفكير عقلية ومنطقية فإن السلوك سيكون معقولاً وسوياً ؛ ويكون انفعالنا بالأشياء إيجابياً ودافعاً لمزيد من النشاط البناء. وإذا كانت طريقة التفكير لا معقولة وغير منطقية، فإن انفعالاتنا ستكون على درجة مرتفعة من الاضطراب. ولهذا يوجد نوعان من الأفكار والمعتقدات:
>
> ١. اعتقادات منطقية وعقلانية، وتصحبها في الغالب حالات وجدانية سليمة، وتدفع الإنسان لمزيد من النضوج والانفتاح والنشاط الإيجاب لحل المشكلات.
>
> ب-٢. اعتقادات لا منطقية وغير متعقلة تصحبها الاضطرابات الانفعالية كالعصاب والذهان، والإحباط.
>
> ومن أمثلة الأفكار غير العقلانية:
>
> - يجب أن يكون الإنسان محبوباً ومؤيداً من الجميع وفي كل الأوقات.
> - يجب أن ينتهي كل عمل عمله إلى النجاح حتى أشعر بالسعادة.
> - الظروف الخارجية والحظ وارتباطنا بأشخاص آخرين أو مكان معين هو السبب الرئيسي في شقاءنا وتعاستنا.
> - إذا اختلف شخص معين معي، فإنه لا يحبني.
>
> إن ترديد مثل هذه الأفكار تثير لدى من يقتنع بها كل ضروب الاضطراب العصابي والشقاء، لأنها مستحيلات. فمن المستحيل أن يحظى شخص بحب كل الناس في كل الأوقات، ولهذا فنصيب الشخص هو الإحباط الشديد عند ظهور أي بادرة على الرفض أو النقد الخارجي.

٢. التوجيه المباشر والتربية: فنحن قد نفكر بطريقة انهزامية تدعو لليأس أو الاكتئاب لأننا لا نعرف البدائل الصحيحة من التفكير البناء ولهذا يتضمن العلاج المعرفي عملية إعادة تربية وضرورة التحاور مع المريض بكل الطرق المنطقية الممكنة حتى يمكنه استبدال فكرة بفكرة، وحتى يتبين له الجانب الخاطئ من معتقداته.

٣. الرفض المستمر للأفكار الخاطئة مع الإقناع يساعد على تكشف جوانب الخطأ في الأفكار السابقة. (أنظر الإطار الشارح(٤١) كنموذج لتعديل أحد الأفكار الخاطئة المرتبطة بإثارة القلق)
٤. تعلم طرق جديدة لحل المشكلات العاطفية والسلوكية تؤدى إلى تنمية القدرة على حل المشكلات، واكتشاف أن هناك طرقاً بديلة لتحقيق أهداف أكثر واقعية.
٥. التغيير من الأهداف نفسها يساعد الشخص على التعديل من سلوكه الاجتماعي والنفسي خاصة إن كانت الأهداف أو التوقعات غير معقولة.
٦. الممارسة الفعلية: تكليف الشخص بواجبات منزلية يسعى من خلالها إلى ممارسة الأفكار المنطقية التي اكتسبها عمداً وفي مواقف حية. فالشخص الذي يخشى من رفض الآخرين يشجع على الدخول في مواقف حية قد تعرضه للرفض كأن يقوم بنقد متعمد لرأي شخص آخر يعرف أنه قد يهاجمه نتيجة لهذا النقد.
٧. التغيير في البيئة قد يؤدى إلى التغيير في أفكارنا، فبعض الأخطاء في التفكير قد تكتسب نتيجة لتفاعلات اجتماعية خاطئة، أو نتيجة لإحباطات خارجية. لهذا فقد تشمل عملية العلاج شركاء الحياة الزوجية أو الآباء أو الآخرين.

(للمزيد عن العلاج السلوكي والمعرفي أنظر: ٣، ٤، ٥، ٣٦، ٣٧، ٦٥، ٩٣، ١١٣، ١١٤، ١١٥، ١٢٠، ١٤١، ١٦٩، ١٩١، ١٩٤، ٢٠٣، ٢٥٨، ٢٦٢)

العلاج الجمعي

تعتبر العلاجات الفردية السابقة، أي العلاجات التي يواجه فيها المريض بمفرده معالجة النفسي، أحد الأشكال الهامة من العلاج النفسي، ولكنها ليست الشكل الوحيد من العلاج. فهناك حالات نفسية تلعب فيها العوامل الاجتماعية والأخطاء في عمليات التفاعل بالآخرين دوراً حاسما في نمو الأعراض المرضية وتطورها. وفي هذه الحالات يكون العلاج فعالاً إذا تم في مواقف اجتماعية منضبطة وليس في المواقف الفردية وحدها.

ولكي نزيد الأمر وضوحاً يجب أن نشير إلى أن الكثير من المشكلات النفسية تكون نابعة، أو مرتبطة بقوة بأخطاء في التفاعل الاجتماعي. ويكون محك النجاح في العلاج هو القدرة على التفاعل بالآخرين وتنمية المهارات التفاعلية:

إطار شارح ٤٢
تعديل التفكير الكوارثي

يعطينا بيك هذا المثال الآتي عن لقاء بين معالج سلوكي معرفي وطالب بإحدى كليات الطب ينتابه الخوف من إلقاء محاضرة أمام زملائه:

المريض (عندما طلب منه المعالج أن يصف المشكلة التي جاء من أجلها للعلاج): يجب أن أقوم بإلقاء محاضرة غداً أمام الفصل وهذا يرعبني لدرجة الموت.

المعالج: ما الذى يخيفك فى هذا؟

المريض: أخشى أنني سأكون مصدراً للسخرية والاستهزاء.

المعالج: افترض هذا... افترض يعني أنك كنت مصدراً للسخرية... ماهو السيئ فى ذلك؟

المريض. لن أغفر هذا لنفسى مطلقاً.

المعالج:" مطلقاً " أمر مبالغ فيه... طيب قل لي الآن افترض أنهم انتقدوك أو سخروا مما تقول، هل ستموت من جراء ذلك ؟

المريض. طبعاً لا

المعالج: افترض أنهم قالوا إنك أسوأ شخص استمعوا إليه من قبل... هل سيدمر ذلك مستقبلك المهنى؟

المريض: لا.... إنما من الجميل أن أكون قادراً على الحديث والتعبير أمام الناس.

المريض: لا أظن... لأنهم متعاطفين معي جداً.

المعالج: طيب... لماذا إذن تعتبر الفشل فى مثل هذا الموضوع شيئاً فظيعاً ولا يحتمل.

المريض: شعورى ! لن أكون سعيداً بذلك !.

المعالج. الى متى؟.

المريض: يوم أو يومين.

المعالج: وبعد ذلك ؟ ما الذى سيحدث ؟.

المريض: قد أنسى وستكون حياتي عادية.

المعالج: يعني واضح أنك عايز تدمر نفسك وتزعجها كما لو كانت كل حياتك متوقفة على هذين اليومين.

المريض: نعم.... هذا صحيح. فأنا أشعر كما لو كان كل مستقبلي فى خطر.

المعالج: طبعاً واضح أن طريقة تفكيرك فى الأمور لابد أن تقودك لذلك... فأنت ترى الفشل أى فشل كما لو كان يحمل نهاية العالم. وتحتاج فى مثل هذه الأمور أن تعيد نظرتك للفشل فتراه بصورة أدق - أى على أنه فشل فى تحقيق هدف وليس على أنه كارثة أو مصيبة ! إنك في حاجة الى مواجهة لمسلماتك فى الحياة، وأن تناقشها عقلانيا.

(وعندما جاء المريض فى الجلسة التالية وبعد أن ألقى المحاضرة وكانت - كما تنبأ لها - سيئة بسبب مخاوفه دار بينه وبين المعالج هذا الحوار):

المعالج: بماذا تشعر الآن ؟.

المريض: أحسن.... ولكننى كنت فى حالة سيئة في الأيام الأخيرة.

المعالج. كيف تفكر الآن فى فكرة أن الفشل فى الحديث يعتبر كارثة.

المريض: بالطبع لا.... إنه ليس كارثة.

المعالج: كيف تدركه إذن ؟.

المريض: بالرغم من أنه سيء،فأنا قادر على تحمله وأستطيع أن أحيا بعده.

لقد بدأ المريض يغير فكرته عن أن الفشل كارثة من خلال الدفع المستمر لاكتشاف الخطأ فى فكرته عن الفشل،ومن خلال الرفض لاعتقاداته غير المنطقية،القائمة على المبالغة، والخطأ فى الاستنتاج.

- فالمريض الذي يجنح للسلبية والانزواء، عادة ما يكون مفتقداً للمهارات الاجتماعية التي تمكنه من تنمية روابط وثيقة مشبعة بالآخرين.
- والمريض الذي يعاني من الاكتئاب ومشاعر الوحدة الحادة، قد يكون من أحد أسباب اكتئابه هو الفشل الدائم الذي يلقاه من الآخرين عند الاحتكاك بهم والتفاعل معهم.
- والسيدة التي تشكو من إهمال زوجها وأبنائها لها، قد تكون شكواها نتاجاً لفشلها في البحث عن وسائل تشبع، وترضى الآخرين (الزوج والأبناء) عند التفاعل، وعند بدء الحوار معهم.
- والموظف الذي يشكو من غبن رئيسه له في العمل، وتجاهل الزملاء له وعدم التقدير لا فعاله ومنجزاته قد يكون نتاجاً شخصياً لفشله في تطوير بعض المهارات الاجتماعية عند التفاعل بالزملاء في المواقف الاجتماعية المختلفة.

وهكذا، قد نعد عشرات الحالات التي يلعب فيها العامل الاجتماعي، والأخطاء التي يرتكبها الشخص أثناء تفاعله بالآخرين، الدور الرئيسي في إثارة الاضطراب والمتاعب التي تدفع بالآخرين إلى طلب العلاج النفسي.

فضلاً عن هذا فإن عملية العلاج ذاتها قد لا تكون فعالة على الإطلاق ما لم يمارس الشخص التغيرات التي يريد أن ينميها في سلوكه من خلال الجماعة. فقد يعجز المعالج من خلال التوجيه الشخصي وحده أن يعلم المريض القدرة على تأكيد الذات عند التفاعل بالآخرين كمطلب علاجي، لكنه قد ينجح في ذلك بسهولة إذا سمح لمريضه أن يمارس أساليب تأكيد الذات في جماعة صغيرة تتبادل الحوار والتشجيع والتوجيه. قس على ذلك الكثير من المهارات والقدرات التي يريد المعالج أن ينميها لدى المريض خلال تفاعلاته بنماذج السلطة، أو أفراد الأسرة، أو زملاء العمل، أو أفراد من الجنس الآخر.. كلها أو أغلبها في واقع الأمر تحتاج لمواقف اجتماعية تمارس فيها، قبل ممارستها في مواقف فعلية حية.

ويهدف العلاج الجمعي إلى نفس غاية أي علاج نفسي فردي، ولكن من خلال وضع المريض مع عدد آخر من المرضى الذين تتشابه مشكلاتهم. وبهذا يمكن أن نعرف العلاج الجمعي بأنه محاولة للتغيير من السلوك المضطرب للمرضى والتعديل من نظرتهم الخاطئة للحياة ولمشكلاتهم. من خلال وضعهم في جماعة بحيث يعمل التفاعل الذي يتم بينهم من جهة وبينهم وبين المعالج من جهة أخرى إلى تحقيق الأهداف العلاجية.

وقد يصعب تحديد أو حصر المزايا التي نجنيها من العلاج الجمعي، إلا أن هناك مزايا عريضة لا يمكن تجاهلها.. ونذكر منها على سبيل المثال:

١ - الجماعة تعطي الفرد فرصة لتعلم كثير من جوانب السلوك وممارستها من خلال استجاباته الدائمة لمتطلبات الجماعة. فمثلاً قد يتعلم الفرد- ربما لاول مرة في حياته- القدرة على القيادة وتوجيه الآخرين من خلال النصائح التي يوجهها للأعضاء أو للمرضى الآخرين. وهذا يؤدى إلى أن يطبع شخصيته بسمات جديدة، وإيجابية من السلوك تساعده على مزيد من الفاعلية وتحقيق الإشباع.

٢ - في مواقف العلاج الجمعي عادة ما تتكون داخل الجماعة معايير معينة يفرضها التفاعل الدائم بين أفرادها. وهذا يساعد الجماعة على وضع ضوابط وقيود على بعض الأنواع غير المرغوبة من السلوك التي قد تصدر عن الفرد . مثل الحضور بانتظام في المواعيد المحددة، تدعيم الزملاء لبعض الجوانب السلوكية المرغوبة التي تكون قد بدأت تظهر لدى الفرد، تحليل المشكلات التي تعترض بعض الأفراد بطريقة منظمة منسقة من خلال الاستفادة بآراء الجماعة.

٣ - يمكن للمعالج أيضا أن يعمل على تغيير المعايير الخاطئة التي قد تنتشر في الجماعة كالميل للتهجم والنقد غير المنطقي، والتكاسل عن القيام ببعض الواجبات العلاجية المقترحة على بعض الأفراد ومن خلال عملية التصحيح هذه يساعد المعالج الفرد والجماعة كليهما على تحقيق الأهداف العلاجية بالعمل على تشجيع التماسك بين أفراد الجماعة وأنماط الاتصال بينهم. وهذا يمكن الفرد من تكوين صداقات جديدة، والحصول على دعم معنوي وسند نفسي قوي من الجماعة يساعده على مواجهة احباطات الحياة.

٤ - يتلقى الفرد من خلال تفاعله بالجماعة وباستمرار عائداً منهم يتمثل في ردود فعلهم واستجاباتهم المؤيدة أو المعارضة لما يصدر منه من سلوك. وبهذا يستطيع الفرد من خلال هذا العائد الأمين أن يقيم نفسه وما يصدر منه، وأن يكون قادراً بالتالي على تصحيح التصرفات الخاطئة التي قد تؤدى إلى إزعاج الآخرين وضيقهم أو أن يدعم ويقوى في نفسه التصرفات التي قد تجعله على العكس مقبولاً وجذاباً من الآخرين.

٥ - تستخدم بعض الجماعات أسلوب لعب الأدوار أو السيكودراما وهو يعتمد فيما يوحي اسمه على التمثيل والمرونة في استخدام الأدوار كوسيلة من وسائل اكتشاف المشكلات الشخصية، ويمكن من خلال هذا الأسلوب القيام بعدد آخر من الوظائف مثل مساعدة القادة الإداريين، أو المعلمين في المدارس على

اكتشاف أنماط تفاعلهم بالطلاب أو المرؤوسين بغرض تحسين أدائهم الإداري أو التعليمي، والاستبصار بالعيوب والمزايا.

٦- من الممكن أيضا استخدام الجماعة لتدريب الفرد في داخلها على القيام بأداء بعض الأدوار الاجتماعية (دور زوج، أب، رئيس، طالب وظيفة.... الخ) ومن خلال تشجيع الجماعة وتقبلها للفرد، يدفع الفرد دفعاً إلى القيام بكل متطلبات هذه الأدوار التكيفية الجديدة بنجاح. ويعتبر منهج المجتمع العلاجي الذي دعا له ما كسويل جونز تمثيلاً جيداً لهذه الوظيفة العلاجية الهامة للجماعة.

٧- واستخدام الجماعة لا يقتصر على الوظائف العلاجية السابقة، فمن الممكن استخدام الجماعة كوسيلة لتدريب العاملين في المؤسسات والمنظمات الاجتماعية والمشرفين على التعاون والتطور بإمكانياتهم على التفاعل والعمل. وهناك منهج معروف من مناهج العلاج الجمعي هو جماعات التدريب[٣١] وهذا المنهج يسمى أحياناً باسم أسلوب تطوير المنظمات الاجتماعية.

٨- يستخدم بعض المعالجين النفسيين منهج جماعات المواجهة[٣٢] لتدريب الفرد من خلال مواجهة الجماعة على تطوير إمكانياته الشخصية وتدريب حساسيته عند التفاعل بالضغوط الاجتماعية والجماعات. ويلجأ لهذا النوع من العلاج الأشخاص الذين لا ينتمون بالضرورة للمرضى النفسيين والعقليين. ويقرر الأفراد الذين تعرضوا لخبرات علاجية من هذا النوع بأنهم يتجهون إلى " فهم أفضل للآخرين " وإلى " طرح الزيف " و " الثقة بالناس " و " مواجهة الذات على حقيقتها " إلى غير ذلك من عبارات لا تدل على علاج من مرض أو مرض نفسي أو عقلي محدد. لكن منهج جماعات المواجهة يعتبر من أكثر أنواع العلاج الجمعي إثارة للجدل على الإطلاق بسبب منهجه القائم على إثارة الضغوط الاجتماعية على الفرد ومواجهته من قبل الجماعة وما يتبع ذلك أحياناً من احباطات.

---

[٣١] Training groups

[٣٢] Counter Groups

الخلاصة

لا يوجد علاج نفسي واحد بل إن هناك وجهات نظر متنوعة لكل منها أساليبها في العلاج ومحكاتها في تقدير النجاح فيه. من الأفضل لتعريف العلاج النفسي أن نقوم بوضع قائمة بأهدافه والتي منها: تقوية دوافع المريض للعلاج، إطلاق الانفعالات المحبوسة، إطلاق إمكانيات النمو والتطور، تعديل البناء المعرفي، تغيير العادات المرضية، تدريب المهارات الاجتماعية والعلاقات بين الناس. وتوجد فنيات كثيرة يستخدمها المعالجون النفسيون بهدف مساعدة المريض على تحقيق الأهداف العلاجية وذلك كالتداعي الطليق، والتفسير، والألعاب الجشتالتية.

من أهم مدارس العلاج النفسي: التحليل النفسي لفرويد ويونج وادلر، والعلاج الوجودي الإنساني بتياراته الرئيسية وهى العلاج الإنساني والعلاج الوجودي والجشتالتي، والعلاج المتمركز على العميل.

أما الاتجاه السلوكي في العلاج أو ما يسمي بالعلاج السلوكي فقد ظهر مرتبطاً بمحاولات العالم " واطسون " لتفسير اكتساب الاضطرابات والمخاوف المرضية وفق مبادئ التعلم الشرطي التي صاغها "بافلوف". ويشتق العلاج السلوكي مبادئه النظرية الرئيسية من تيارات نظرية رئيسية من أهمها نظرية التعلم الشرطي، والتعلم الفعال، والتعلم الاجتماعي والتعلم المعرفي. ويعتبر الاعتماد على التعلم المعرفي بشكل خاص مرحلة انتقال هامة بمناهج العلاج السلوكي بحيث أصبح الآن يهتم بالخبرات والأحداث لخارجية التي تثير الاضطراب فضلاً عن العوامل الداخلية كاتجاهات الشخص، وإدراكه وسمات شخصيته وأساليبه في التفكير والإدراك.

وقد ساعد نشاط المعالجين السلوكيين على تطوير كثير من الفنيات العلاجية الفعالة والتي أثبتت صحتها في علاج الكثير من الاضطرابات وقد عرضنا للفنيات الرئيسية التي تسود الآن بين المعالجين السلوكيين ومن أهمها: التطمين التدريجي المنظم، الاسترخاء العضلي، التوكيدية، و أساليب التنفير، واستخدام التدعيم، والقدوة، والعقلانية.

وبفضل الاهتمام بالفنيات العلاجية تراكم منها عدد كبير وفعّال بحيث أصبح من السهل علي المعالج السلوكي الآن اختيار ما يناسب منها لعلاج مشكلة معينة. فضلاً عن هذا فإن العلاج السلوكي يستغرق وقتاً أقصر ويكلف ماديا أقل مما جعل منه وسيلة ملائمة لنجاح كثير من المشكلات لا بين العصابيين والأغنياء ومن

يملكون تكاليف العلاج فقط، بل حتى بين المستويات الاقتصادية المنخفضة والذهانيين، والمتخلفين عقلياً. وتعرض هذا الفصل كذلك إلي أنواع العلاج الجمعي لعلاج الحالات النفسية التي تلعب فيها العوامل الاجتماعية والأخطاء في عمليات التفاعل بالآخرين دوراً حاسماً في نمو الأعراض المرضية وتطورها.

بيـان بالإطـــارات الشـــارحة الواردة في الكتاب

(تابع) بيـان بالإطـــارات الشـارحة الواردة في الكتاب

فهـرس تفصـيلى

الباب الأول
أسـس علمية وقضايا منهجية في علم النفس

(تابع) فهرس تفصيلى

الباب الثاني
عوامل النضوج والأسس العضوية للسلوك

(تابع)فهرس تفصيلى

الباب الثالث
الإنسان والعالم من حوله

(تابع)فهرس تفصيلى

الباب الرابع
الأسس المعرفية والتعلم

(تابع) فهـرس تفصـيلى

(تابع)فهرس تفصيلى

الباب الخامس
الأسس المزاجية و سمات الشخصية

(تابع)فهـرس تفصـيلى

(تابع)فهـرس تفصـيلى

الباب السادس
الضغوط والاضطرابات النفسية والعلاجات النفسية

(تابع)فهـرس تفصـيلى

(تابع)فهـرس تفصـيلى

(تابع)فهـرس تفصـيلى

المراجع



أولاً: المراجع العربيـة:

١. إبراهيم (عبدالستار). **الحكمة الضائعة: الإبداع والاضطراب النفسي والمجتمع.** الكويت: المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب (عالم المعرفة)، ٢٠٠٢.
٢. إبراهيم (عبدالستار). **الإبداع: قضاياه وتطبيقاته.** القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية. ٢٠٠٢.
٣. إبراهيم (عبدالستار). **القلق: قيود من الوهم (الطبعة الثانية).** القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية، ٢٠٠٢.
٤. إبراهيم (عبد الستار). **الاكتئاب: اضطراب العصر الحديث.** الكويت: المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب، ١٩٩٨.
٥. إبراهيم (عبد الستار). **العلاج النفسي السلوكي المعرفي الحديث: أساليبه وميادين تطبيقه.** القاهرة: دار الفجر، ١٩٩٤.
٦. إبراهيم (عبد الستار). ثلاثة جوانب من التطور في دراسة الإبداع. **عالم الفكر**، ١٥، ٤، ص ص ٢٥-٦٣، ١٩٨٥.
٧. ابراهيم (عبدالستار). **البحث عن القوة: التسلطية في الشخصية والمجتمع.** القاهر: المركز العربى للبحث والنشر والتوزيع، ١٩٨٤.
٨. ابراهيم (عبدالستار). **أصالة التفكير: دراسات وبحوث نفسية.** القاهرة: الأنجلو، ١٩٧٩.
٩. ابراهيم، عبدالستار. **العلاج النفسى الحديث: قوة للإنسان.** الكويت: عالم المعرفة، ١٩٧٩.
١٠. إبراهيم (عبد الستار)، إبراهيم (رضوي). الحضارة والعلاج النفسي. **مجلة العلوم الاجتماعية**، ٢٤، ٣، ٧٩-١٠٧. ١٩٩٦.
١١. ابراهيم (عبدالستار)، المنصورى(شعيب)، الطشانى (عبدالرازق)، المهدى (كيلانى). **اختبار المصفوفات** المعرب (نسخة تجريبية) ليبيا البيضاء. كلية التربية. **١٩٨١.**
١٢. أرجايل، ميشيل. **علم النفس ومشكلات الحياة الاجتماعية**، ترجمة عبدالستار ابراهيم. القاهرة. دار الكتب الجامعية، ١٩٧٤ (والكويت: دار القلم، ١٩٧٩).
١٣. اسكندر (نجيب)، واسماعيل (محمد عماد الدين)،ومليكة (لويس كامل). **الدراسة العلمية للسلوك الاجتماعى.** القاهرة: مؤسسة المطبوعات، (١٩٦٠).
١٤. بيفردج (و. أ.ب). **فن البحث العلمى.** ترجمة زكريا فهمى. القاهرة: دار النهضة المصرية، ١٩٦٣.
١٥. سويف (مصطفى). **مقدمة لعلم النفس الإجتماعى.** القاهرة: الأنجلو، ١٩٧٠.
١٦. سويف (مصطفى). **الأسس النفسية للإبداع الفني**، القاهرة: دار المعارف ١٩٥٩.
١٧. شكسبير (وليام). **الملك لير.** ترجمـة جبرا ابراهيم جبرا. القاهرة: دار الهـلال (دون تاريخ للترجمة).
١٨. شيخ الأرض (تيسير). **ابن سينا.** بيروت: دار الشروق، ١٩٦٢.

١٩. فرويد، سيجمند. **محاضرات تمهيدية جديدة فى التحليل النفسى (١٩٣٣). ترجمة أحمد عزت راجح.** القاهرة: مكتبة مصر. (بدون تاريخ للترجمة العربية).
٢٠. مليكه (لويس) اسماعيل (محمد عماد الدين). **مقياس وكسلر بلفيو لذكاء الراشدين والمراهقين.** القاهرة: مكتبة النهضة المصرية، ١٩٥٦.
٢١. مليكه (لويس) اسماعيل (محمد عماد الدين). **مقياس وكسلر بلفيو لذكاء الأطفال.** القاهرة: مكتب النهضة المصرية، ١٩٥٦
٢٢. مليكة (لويس كامل) واسماعيل (محمد عمادالدين). وهنا (عطية). **الشخصية وقياسها.** القاهرة: النهضة المصرية، ١٩٥٩.
٢٣. هنا (عطية)، اسماعيل (محمد عماد الدين)، مليكة (لويس). **اختبار الشخصية المتعدد الأوجه.** القاهرة. النهضة المصرية، ١٩٥٦.
٢٤. بوبر(كارل). **بحثا عن عالم أفضل،** ترجمة أحمد مستجير، القاهرة: الهيئة المصرية العامة، ١٩٩٩.
٢٥. جولمان (دانييل). **الذكاء العاطفي،** ترجمة ليلى الجبالي، الكويت: عالم المعرفة، ٢٠٠٠
٢٦. زكريا (فؤاد). **التفكير العلمي.** الكويت: المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب، سلسلة عالم المعرفة، الطبعة الثالثة، ١٩٨٨.
٢٧. نيومان (جيمس)و ويلسون (ميشيل). **رجال عاشوا للعلم،** ترجمة، احمد شكري سالم. القاهرة: الهيئة المصرية العامة للكتاب، الألف كتاب الثاني، ١٩٩٩.

ثانيا: المراجع الأجنبيـة:

28. Aanston, C. M. Experimental psychology and the challenge of real life. **American Psychologist**, 46, 77-78, 1991.
29. Abelson, H.I., and Karlins, M. **Persuasion: How opinions and attitudes are changed?** New York: Springer, 1970.
30. Adorno, T.W., Frenkel-Brunswik, E., Lelvinson, D., & Sanford, R. N. **The authoritarian personality.** New York: Harper, 1950.
31. Allport, G. W. **Personality: A psychological interpretation.** New York: Holt, 1937.
32. Allport, G. **The nature of prejudice.** Reading, Mass: Addison Wesley, 1954.

33. American Psychiatric Association (1993). **Diagnostic Statistical Manual-IV (DSM-IV).** Washington, D.C: American Psychiatric Association, 1993.

34. American Psychiatric Association. **Diagnostic Statistical Manual-IV (DSM-IV-TR).** Washington, D.C: American Psychiatric Association, 2000.

35. American Psychiatric Association. **American Psychiatric Association practice guidelines for the treatment of psychiatric disorders.** Washington, D.C: American Psychiatric Association, 2002.

36. American Psychiatric Association. **Quick reference guide to the American Psychiatric Association practice guidelines for the treatment of psychiatric disorders.** Washington, D.C: American Psychiatric Association, 2002.

37. American Psychiatric Association. **American Psychiatric Association practice guidelines for the treatment of patients with bipolar disorders.** Washington, D.C: American Psychiatric Association, 2002.

38. American Psychiatric Association. **Cultural assessment in clinical psychiatry.** Washington, D.C: American Psychiatric Association, 2002.

39. American Psychological Association. **Psychological Abstracts.** various numbers.

40. American Psychological Association. Publication manual, 10th Ed., Washington, D. C.: American Psychological association, 2002.

41. Anderson, N. C., & Black, D. W. **Introductory textbook of psychiatry**. Washington, D. C.: American Psychiatric Association, 2001.

42. Andreas, B. **Experimental Psychology.** New York: John Wiley, 1960.

43. Argyle, M. **The Psychology of interpersonal behavior.** London: Penguin, 1970.

44. Arieti, S. **Creativity: The magic synthesis.** New York: Basic Book, 1976.
45. Asch, S.E. Opinions and social pressures. **Scientific American, 1955, 193, 31-35.**
46. Atkinson, J.W. (Ed.) **Motives in fantasy, action and society.** Princeton, N.J.: Van Nostrand, 1985.
47. Baddeley, A. D. The episodic buffer: A new component of working memory? **Trends in Cognitive Sciences**, 4, 417-423, 2000.
48. Bakan, P. Hypnotizability, laterality of eye movement and functional brain asymmetry. **Perceptual and Motor Skills,** 1969, 28, 927-938.
49. Bandura, A. **Social learning theory.** Englewood N.J.: Prentice Hall, 1977.
50. Bandura, A. **Principles of behavior modification**. New York: Holt, 1979.
51. Barron, F. The disposition toward originality. **Journal of Abnormal and Social Psychology,** 1953, 4780485.
52. Barron, F. **Creativity and Psychological health.** New York: Nos-trand, 1963.
53. Beardslee, D.C., & Wertheimer, M. (Eds.) **Readings in Perception.** New Delhi: Affiliated East and West Press, 1964.
54. Bellak, A.S., and Herson, M. **Behavior modification**. New York: Oxford University Press, 1978 (pp. 274-278).
55. Birren, J.E. **Human aging**. Bathesda, Md.: National Institute of Mental Health, Puplic Health Service Publication 986, 1963.
56. Boeth, R. The great IQ controversy, **Newsweek,** December, 1973.
57. Bowlby, J. Separation and Anxiety. **International Journal of Psychoanalysis,** 1960, 41, 89-113.
58. Bowlby, J. **Attachment and loss,** Vol. I. **Attachment.** London: Hogarth, 1969.

59. Brannon, L. & Feist, J. (1996). **Health psychology: An introduction to behavior and health**. Ca.: Brooks/ Cole.

60. Brehm, J. A. **Theory of psychological reactance.** New York: Academic Press, 1966.

61. Brown, B. **New mind, new body: Biofeedback new directions for the mind.** New York: Bantham Books, 1979.

62. Brunswik, E. F. Intolerance of ambiguity as an emotional and perceptual personality variable. In D. C. Berdslee and M. Wertheimer (Eds.) **Readings in perception.** New Delhi: Affiliated East and West Press, 1964.

63. Burt, C. The genetic determination of intelligence. **British Journal of psychology,** 1966, 56, 137

64. Bylinsky, G. New clues to the causes of violence. **Fortune,** January, 1973.

65. Byrne, D. **An introduction to personality**. Englewood Cliffs, N.J.: Prentice Hall, 1966.

66. Cain, D. **Humanistic psychotherapies**. Washington, D. C.: American Psychological association, 2002.

67. Calhoun, J.B.A. " behavioral sink". In E.L. Bliss (Ed.), **Roots of behavior.** New York: Harper & Row, 1962.

68. Campbell, D. **Arabian medicine and its influence on the Middle Ages.** New York: Dutton, 19926.

69. Cannon, W.B. The James-Lange theory of emotions: A critical examination and on alternatine. **American Journal of Psychology,** 1927, 34, 106-24.

70. Cantril H. **The psychology of social movements**. New york: Wiley, 1941.

71. Carmichael, S., **Carmichael's manual of child psychology.** New York: Wiley, 1970.

72. Carpenter, G. Mothor's Face and the newborn. In R. Lewin (Ed.), **Child alive!** New York: Doubleday, 1975.

73. Cole, M., & Gary, J. Culture and memory. **American Anthrop-ologist, 1971.**

74. Coleman, J.C., & Broen, A. **Abnormal psychology & modern life.** Glenview, Ill.: Scott, Foresman, 1976.
75. Crutehfield, R.S. Conformity and creativity. In H. Gruber, et. al. (Eds.) **Contemporary approaches to thinking.** New York: Atherton, 1962.
76. Csikszentmihalyi, M. Creativity. **Psychology Today**, July-August, 1996.
77. Csikszentmihalyi, M. **Creativity: Flow and the psychology of discovery and invention**. New York: Harper Collins, 1997.
78. Dempsey, D., & Zimbardo, P.G. **Psychology and you.** New York: Scott, Foresman, & Co., 1978.
79. Dollard, J., & Miller, N. E. **Personality and psychotherapy.** New York: Mcgraw Hill, 1950.
80. Downie, N.M., & Heath, R.W. **Basic Statistical methods.** New York: Harper, 1965.
81. Dushkin publishing group. Facts about drugs. In **Readings in psychology 74/75.** Little Rock: Guilford, Ct.: Annual Editions, 1974 (pp. 96-99).
82. Duskin group. Intelligence & heredity (Source: **Saturday Evening Post.** Summer 1972).
83. Einkler R.E. Management of Chronic psychiatric patients by a token reinforcement system. **J. of Applied Behavior Analysis,** 1970, 3, 47.
84. Ekman, P. Face muscles talk every language. **Psychology Today,** Sept. 1975, 35-39.
85. Ekman, P. **The face of man.** Carland: STPM Press, 1980.
86. El-Hammali, Abdullah, Aspects of modernization in Libyan communities. In E.C.H. Joffe & K. mclachlan (Eds.(**Social and economic development of Libya,** London: Middle East and North African studies Press Limited, 1982.

87. Elkind, D. Giant in the nursery - Jean Piaget. **The New York Times Magazine,** May 26, 1969.
88. Elkind, D. Erik Erickson's eight stages of man. **The New Your Times Magazine,** Aprils, 1970.
89. Elkind, E. Piaget. **Human Behavior,** August, 1975.
90. Erikson, E. H. **Childhood & Society** (2nd. Ed.). new york: Norton, 1963.
91. Escalona, S. K. **The roots of individuality: Normal patterns of development in infancy.** Chicago: Aldine, 1968.
92. Evan, P. The Burt affair seluthing in science. **American Psychological Association Monitor,** Dec. 1975 (1,4).
93. Ellis, A., & Harper, R. **A new guide to rational living.** Hollywood. Calif.: Wilshire, 1975.
94. Eysenck, H.J. **Sense and nonsense in psychology**. London: Penguin, 1956.
95. Eysneck, H.H. **The structure of human personality.** London: Methuen, 1960.
96. Eysenck, H. J. **Psychology of polities.** London: Methuen, 1965.
97. Eysenck, H.J. **The biological basis of personality** Springfield, Ill.: C.C. Thomas, 1967.
98. Eysenck, H.J. **Know your own I.Q.** London: Penguin, 1970.
99. Eysenck, H.J. **Eysenck on extraversion.** New York: Wileu, 1973.
100. Eysenck, H.J. & Eysenck, S. B.G. **Eysenck Personality inventory.** San Diego, Calif.: Educational and Industrial Testing Service, 1968.
101. Farber, S. Telltale Behavior of twins. **Psychology Today,** Jan. 1981. (58-60).
102. Fitts, W. H. **Interpersonal competence**. Nashville, Tennessee, 2970.

103. Fort, J. **Drugs, youth, & the pleasure seekers: The drug crisis, youth and society.** New York:
104. Franck, J. In Cities, fast friends come slowly. **Psychology Today,** April, 1981 (32, 100).
105. Freedman, J.L. The effects of population density on human. In J.T. Fawcoot (Ed.), **Psychological perspectives on population.** New York: Baic, 1973.
106. Freedman, J.L. **Crowding and behavior.** New York: Uiking, 1975.
107. Freud, S. Creative Writers and day-dreaming. In P.E. vernon (Ed.), **Creativity.** London: Penguin, 1973.
108. Fry, A., & Willis, F. N. Invasion of personal space as a function of the age of the invader. The **Psychological Record,** 1971, 21, 385 - 89.
109. Gardner, S. Carshon, A., Merrifield, P.R., & Guilford. J.P. **Sketches, Form A.** Beverly Hill, Calif.: Sheridan, 1967.
110. Garret, H., **Great experiments in psychology.** London: Vision Press (Without Publication date).
111. Gibson, H.B. **Hans Eysenck: The man and his work.** London: Peter Owen, 1981.
112. Goldberg, P. Are Women prejudiced against women? **Transaction,** 1968, 5, 28-30.
113. Goldfried, M. R. **From cognitive-behavior therapy to psychotherapy integration.** New York: Springer, 1995.
114. Goldfried, M. R. **Marital and family process in depression**. Wasington, D.C.: American Psychological Association, 2001.
115. Goldstein, K.M. & Blackman, S. **Cognitive Styles: fine approaches and related research.** New York: Wiley, 1978.
116. Gollub, H.E. & Dittes, J.E. Effects of manipulated self0esteem on personality dependency on threat; **Journal of Personality & Social Psycholgy, 1965, 2, 195-201.**

117. Guilford, J.P. Creativity (presedential address). In S. Parnes and H. Harding (Eds.), **A source book of creative** thinking. New York: Seribner, 1962.
118. Guilford, J.P. Originality, its measurement and development. In S. Parnes and H. Harding (Eds.) **A source book of creative thinking,** New York: Scribner, 1962.
119. Guilford, J.P. **Creative** abilities in arts. In arts, In M.T. Mednick and S. Mednick (Eds.) **Research in apersonality.** New York: Holt, 1963.
120. Gunderson, J. G. **Borderline personality disorders.** Washington, D.C: American Psychiatric Association, 2001.
121. Gunderson, J. G., & Gabbardm G. O. **Psychotherapy of personality disorders.** Washington, D.C: American Psychiatric Association, 2000.
122. Hagen, R. Behavioral therapies and treatment of Schizophrenics. **Schizophrenia Bulletin.** No 13, 1975, 70-96.
123. Hall, E. T. **Hidden dimension.** New York: Doublday. 1966.
124. Harris, V.A., & Katkin, E.S. Primary and Secondary emotional behavior. **Psychological Bulletin,** 1975, 82, 904-916.
125. Hays, K. F. **Working it out: Using Exercise in psychotherapy**. Washington, D.C.: APA, 1999.
126. Hearnshaw, L.S. **Cyril Burt, Psychologist.** London: Hodder Stoughton, 1979.
127. Hersen, M. et. al, Effects of token economy on neurotic depression. **Behavior Therapy,** 1975, 4, 392-396.
128. Hilgard, E. **Introduction to psychology.** New York: Harcourt, Brace, 1957.
129. Hochberg, J.E. **Perception.** New Delhi: Prentice Hall, 1971.
130. Howe, M. Genius. In Kazdin, A. E. (Ed.) ***Encyclopedia of psychology***, vol.3. American Psychological Association: Oxford University Press. 2000, pp 467-469.

131. **Howe, M. J. A.** Genius explained. **Cambridge: England: Cambridge University Press, 1999.**
132. **Howe, M. (2000). Genius. In Kazdin, A. E. (Ed.)** *Encyclopedia of psychology*, **vol.3. American Psychological Association: Oxford University Press. (pp 467-469.)**
133. Ibrahim Abdel-Sattar. Some personality Correlates of authoritarian conservatism. **National Review of Social Sciences**, 1973, 10, 489-498.
134. Ibrahim, Abd-Elsattar. Dogmatism and related personality factors among Egyptian University Students. **Journal of Psychology,** 1977, 95, 213-215.
135. Ibrahim, Abdel-Sattar. Sex differences, Originality & Personality response styles. **Psychological Reports,** 1976, 39, 859-868.
136. Ibrahim, Abdel-Sattar. Containment and exclusiveness: Their measurement and correlates. **International Journal of psychology,** 1977a, 12, 219-229.
137. Ibrahim, Abdel-Sattar. Dogmatism and related personality factors among Egyptian University Students. **Journal of Psychology,** 1977b, 95, 213-215.
138. Ibrahim, Abdel-Sattar. Extraversion and neuraticism across cultures. **Psychological Reports,** 1979a, 44, 799-803.
139. Ibrahim, Abdel-Sattar. Containment and exclusiveness: Their measurement and correlates. **International Journal of Psychology,** 1979b, 12, 219
140. Ibrahim, Abdel-Sattar. **The social reinforcement orientation checklist: An approach to personality**. Paper read at the Annual meeting of the Mid-Western Psychological Association, Chicago, Ill., 1980.
141. Ibrahim, A-S., & Ibrahim, R. M.. (1996). **The foundations of human behavior in health and illness**. New York, N.Y.: Heartstone Book, Carlton Press.

142. Ibrahim, Reda, M. **Social skills, Psychotherapy, and counseling**. (Individual project presented to A. Menlo), School of Education University of Michigan, Ann Arbor, Winter 1981.
143. Ittelson, W.H. & Proshansky, H.M., & Rivilin, L.G. Bedroom size and social interaction of the psychiatric word. **Environment and Behavior,** 1970, 2, 255-70.
144. Iwawaki, S., Eysenck, S.B.J., & Eysenck, H.J. Differences in personality between Japanese and English. **Journal of Social Psychology,** 1977, 102, 27-33.
145. Jackson, D., Now the enemy is the winter. **Time Magazine,** December 13, 1982.
146. James, W. What is an emotion? **Mind,** 1884, 9, 188-205.
147. Jensen, A.R. How much can we boost IQ? **Harvard Educational Raview** 1968, 38, 1-123.
148. Jensen, A.R. Cumulative deficit in IQ of blacks in the rural south. **Developmental Psychology,** 1977, 13, 148-191.
149. Jones, M. Cover. The elimination of children fears. **Journal of Experimental Psychology,** 1924, 31, 308-318.
150. Jones, J. **Projudice and Racism.** Reading, Mass, Addison Wesley, 1972.
151. Kagan, J., & Klein, R. E. Cross Cultural Perspectives on early development. **American Psychologist, 1973, 2, 947-61.**
152. Kamin L. **The science and politics of IQ.** Potomac, MD.: Erlbaum, 1962.
153. Katz, D. The functional approach to the study of attitudes. **Puplic Opinion Quarterly,** 1960, 24; 163-204.
154. Katz, I. Experimental studies of negro-white relationiships. In L. Berkowitz (Ed.) **Advances in experimental social psychology** (Vol. 5), new York.: Academic Press. 1970.
155. Kaye, H. Infant sucking behavior and its modification. In L.P. Lipsitt & C.C. Spiker (Eds.). **Advances in child**

development and behavior (Vol. 3). New York: Academic Press, 1967.
156. Kazdin, A.E. **Behavioral modification in applied settings.** Honewood, Ill.: Dorsey Press, 1975.
157. Kneller, G.F. **The Art and Science of Creativity**. New York: Holt, 1965.
158. Kohlberg, L. Stage & Sequence: The Cognitive development approach to socializtion. In D. A. Goslin (Ed.), **Handbook of socialization theory and research.** Rand: McNally & Co., 1969.
159. Kohlberg, L. Continuities in childhood and adult moral development revisited. In P.B. Baltes et. al (Ed.), **Life. Span developmental psychology: Personality and socialization.** New York: Academic Press, 1975.
160. Latane, B., & Darley, J. M. **The unresponsive bystander: Why doesn't he help?** New York: Appleton, 1970.
161. Leibowitz, H.W. **Visual perception.** New York: Macmilan, 1965.
162. Levinson, D., et. al. **The season's of a Man's life.** New York: Ballertine, 1979.
163. Lindgren., tl. C. **An introduction to social psychology** New York: Wiley, 1973.
164. Luce, G., & Peper, E. Mind over body, mind over mind. **The New York Times magazine,** Sept. 12, 1971.
165. MaCoby, E.E., & Jacklin, C.N. **Psychology of Sex differences**. Palo Alto, Calif: Stanford University Press, 1974.
166. Mackinnon, D.W. Creativity: A multi-faceted Phenonenon. In D. Orlansky (Ed.), **Creativity.** Amsterdam, Holland: North Holland Publishing, 1970.
167. Mahoney, M.J. **Cognition and behavior modification.** Cambridge, Mass.: Ballinger, 1974.
168. Marinoff , L. (1999). **Plato not Prozac**. New York: Harper Collins.

169. Martin, B. **Abnormal psychology.** New York: Holt, 1977.
170. Maslow, A. **Motivation and personality**. New York: Harper, 1954
171. Maslow, A. A holistic approach to creativity. In C. Taylor (Ed.) **Climate for creativity.** London: Pergamon, 1972.
172. Matson, F.W. **Humanistic theory:** The third revolution in psychology. **The Humanist,** March/April, 1971.
173. McCandless, B.R., Socialization. In H.W. Rease & L.P. Lipsitt 9Eds.), **Experimental child psychology.** Bew York: A cademic Press, 1970.
174. McClelland, D. **Motivational trends in society**. New York: General Learning Press, 1971.
175. McClelland, D. **Power: The inner experience.** New York: Irvington, 1975.
176. McConnell J. **Understanding human behavior,** (3rd. Ed.). New York: Holt 1980.
177. Miale, F.R., & Selzer, M. **The Nuremberg mind: The psychology of Nazi leaders.** New York: New York Times Book Co., 1975.
178. Milgram, S. **Obedience to authority**. New York: Harper, 1974
179. Misiak, H., & Sexton, R. **History of psychology.** New York: Grune & Stratton, 1969.
180. Moniz, E. Prefrontal leucotomy in the treatment of mental disorders. **American Journal of Psychiatry,** 1937, 93, 1379-1385.
181. Murray, H.A. **Explorations in personality.** New York: Oxford University Press, 1938.
182. Mussen., R.E. **Theories of adoloscence.** New York: Random house, 1962.

183. Neugarten, B.L. **The psychology of aging.** Master Lectures on developmental psychology, Washington, D.C.: American Psycholgical Association, 1976.
184. Newman, G., & Nichols, C.R. Sexual activities and attitudes in older persons. **Journal of the American Medical Association,** 1960, 173, 3-35.
185. Ng, S.H. **The social psychology of power.** New York: Academic Press, 1980.
186. Nizer, L. **My life in court.** New York: Pyramid, 1961.
187. Olds, james, Commentary on positive reinforcement produced by electrical stimulation of septal areas and other regions of rat brain. In E.S.Valenstein (Ed.), **Brain stimulation and motivation: Research and Commentary.** Glenview, Ill.: Scot, Foresman, 1973.
188. O, Neil, N, and O, Neil, C. **Shifting gears.** New York: Ebans, 1974.
189. Osborn, A.F. **Applied imagination.** New York: Scribner, 1953.
190. Pavlov, I. The scientific investigation of the psychical faculties, or process in the higher animals. **Science.** 1906, 24, 613-661.
191. Pavlov, I. **Conditioned reflexes** (Trans, by C.V. Annerep). London: Oxford, 1927.
192. Penfield, W., & Baldwin., M. Temporal love seizures and the technique of subtotal tempaoral lebectomy. **Annals of Surgery,** 1952, 136, 625-634.
193. Persons, J., Davidson, J., & Tompkins, M. **Essential components of cognitive-behavior therapy for depression.** Wasington, D.C.: American Psychological Association, 2001.
194. **Peterson, C. The future of optimism. American Psychologist, 55, 1,** 2000.
195. Piaget, J. Piaget's theory. In P. H. Mussen (Ed.). **Theories of adolescence.** New York: Random House, 1962.

196. Pine, M. A child's mind is shaped before age 2, **Life,** December 17, 1971.
197. Polonsky, W. H. (1996). Relaxation training. In J. L. Jacobson, & A. M. Jacobson (Eds.), **Psychiatric secrets.** Philadelphia, PA: Mosby, 1996, pp 255-260.
198. Polvan, N. Historical aspects of mental ils in Middle East discussed. **Roche Reports,** 1969, 6(12), 3.
199. Powell, M., & Ferrero, C.D. Sources of tension in married and single women teachers of different ages **Journal of Educational psychology,** 1960, 51, 92-101.
200. Ray, W. Mild stress and problem-solving. In W. Ray (Ed.), The **experimental psychobgy of originality** thinking. New York: Macmillan, 1969.
201. Restak, R. The promise and peril of psycho-surgery. **Saturday Review,** Sept. 25, 1973.
202. Revelle,W., Ammaral P., & Turriff, S. Introversion, extroversion, time stress, and caffeine: Effect on verbal performance. **Science,** 1976, 192, 139-50.
203. Rice, P. (1992). **Stress and Health.** Pacific Grove, Ca.: Brook/Cole.
204. Roediger, H., & Cowder, R. **The Nature of remembering**. Wasington, D.C.: American Psychological Association, 2001.
205. Rogers, C. Towards a theory of creativity. In P.E. Vernon (Ed.), London: Penguin, 1970.
206. Rokeach, M. **The open and closed mind.** New York: Basic, 1960.
207. Rorshach, H. Rorshach ink-blot test. Los Angeles, Calif.: Western Psychological Services, 1964.
208. Rychlak, J. **Introduction to personality and Psychotherapy** (2nd ed.). New York: Houghton, 1981.
209. Sage. W. the split brain lab. **Human Behavior,** June, 1976.

210. Sanborn, S. Mean and ends: Moral development and moral education. **The Harvard Graduate School of Education,** Fall, 1971.
211. Sarnoff, I, & Zimbardo, P.G. Anxiety, fear, and social affiliation. **Journal of Abnormal and Social Psychology,** 1961, 62, 326-63.
212. Schachter, S., & Singer, J.E. Cognitive social and physiological determinants of emotional set. **Psychological Review,** 1962, 96. 379
213. Schaeffer, E.S, In head starts Newsletter. **Office of Child Development,** HEW, July, 1969.
214. Schorr, A.L. **Slums and insecurity.** Washington, D.C.: U.S. Gorvernment Printing office, 1963.
215. Seligman, M.E. **Helplessness: On depression development and death.** San Francisco: W. H. Freedman 1975.
216. Seligman,M. & Csikszentmihalyi, M. Positive psychology: An introduction. **American Psychologist**, 55, 1, 2001
217. Selye, H. (1980). The stress concept today. In I. Kutash, L. B. Schlesinger, et al. (eds.). **Handbook of stress and anxiety**. San Francisco, Ca.: Jossey Bass, pp. 127-129.
218. Selltiz, C., et. al. **Research methods in social relations.** new York: Methuen, 1959.
219. Shaffer, D., Waslick, B. **The many faces of depression in children and adolescents.** Washington, D.C: American Psychiatric Association, 2002.
220. Sherif, M. A. study of some social factors in perception. **Archives of Psychology,** 1935, 27.
221. Sherrod, K., Vietz, P. & Friedman, S. **Infancy.** Monterey, Calif.: Brooks/Cole, 1978.
222. Shulgin, A. Psychotomimetic agents related to the catecholamines. **Journal of Psychedelic Drugs** Fall, 1969, 2, 27-29.

223. Simonton, D. K. **Great psychologists and their times.** Washington, D. C.: American Psychological association, 2002.
224. Simonton, D. K. **Greatness: Who makes history and why**. New York: Guilford, 1994.
225. Simonton, D. K. Creativity and genius.(In L. Pervin & O. John (Eds.), **Handbook of personality theory and research** (2nd ed., 1999, pp. 629—652). New York: Guilford Press.)
226. Simonton, D. K. Creativity: Cognitive, personal, developmental, and social aspects. **American Psychologist**, 2000, 55, 1.
227. Skinner, B.F. **Science and human behavior.** New York: Macmillan, 1953.
228. Skinner, B.F. **Walden Two.** New York: Macmillan Paperback, 1962.
229. Skinner, B.F. **Beyond freedom and dignity.** New York: Alfred knopf, 1971.
230. Smith, W., et. al. Facing drastic choices: The demoralized the P.L.O. tries to rebuild as a political face. **Time,** December 13, 1982.
231. Soueif, M. I., & El-Sayed, A.M. El Curvilinear relationships between creative thinking abilities and personality traits. **Acta psychologica,** 1970, 34, 1-21.
232. Stagner, R. **psychology of personality** (3 rd. Ed.). New York: McGraw Hill, 1961.
233. Sternberg, R. & Lubart, T. I. **Defying the crowd: Cultivating creativity in a culture of conformity**. New York: The Free Press, 1995.
234. Stone, L. J., & Church, J. Childhood and adolescence: **A Psychology of the growing person** (3rd. ed.), New York: Randonn House, 1973.
235. Strickland, S.P. Can slum children learn? **American Education,** 1971, 7, (6), 3-7.

236. Terman, L.M., & Merril, M.A. **The Stanford-Binet intelligence scale** (3rd. revision). Boston: Houghton Miffin, 1973.
237. Thomae, H. Thematic analysis of aging. In C. Tibbits & W. Donahue (Eds.) **Social and psychological aspects of aging.** New York: Columbia University press, 1962.
238. Thomson, R. **History of psychology.** London: Penguin, 1968.
239. **Tme.** The state of children, Dec., 27, 1982.
240. **Time**. Skinner's Utopia: Panacea or path to hell. September 20, 1981.
241. **The New York Times.** Israel's illusion (Editorial). June 9, 1981.
242. Tolman, E.C. **Purposive behavior in animals and men.** Berkely: University of california Press, 1949.
243. Torrance P. **Guiding creative ability.** India: Prentice, 1962.
244. Torrance, P. Explorations in creative thinking in early years, In C.W. Taylor, and F. Barron (Eds.) **Scientific Creativity.** New York: john Wiley, 1963.
245. Troll, L. E. **Early and middle adulthood.** Monterey, Calif.: Brooks/cole, 1975.
246. Vaugan, E. Misconceptions about psychology among introductory psychology students. **Teaching of Psychology,** 1977, 4, 138-141.
247. Watson J., & Rayner, R. Conditioned emotional reaction **Journal of Experimental Psychology,** 1920, 3, 1.
248. Wechsler, D. **Weschler Adult Intelligence sSale.** New York: Psychological Corporation, 1955.
249. Wechsler, D. **Weschler Intelligence Scale for Children**. New York: Psychological Corporation, 1974.

250. Wertheimer, M. Principles of perceptual organization. In Beardslee & M. Wertheimer (Eds.), **Readings in perception,** New Delhi: Affiliated East and West Press, 1964.
251. Wilson, G. **Psychology for performing artists**. London: Jessica kingsley Publishers, 1994.
252. Winner, E. The origin and ends of giftedness. **American Psychologist**, 2000, 55, 1.
253. Winter, D.G. **The power motive.** New York: For Press, 1973.
254. World Health Organization. **ICD-10 Classification of mental and behavioral disorders**. WHO: Geneve, 1992.
255. Vernon, M.D. **The psychology of perception.** London: penguin, 1962.
256. Uleman, J.S. The need for influence. **Genetic Psychological Monograph,** 1972, 85, 157-214.
257. **U.S. News & World Report**. How much sleep do you need? (interview with J. Segal), December 28, 1970.
258. Zimbardo, P. G. **Psychology and life** (10th. ed.). Glenview, Illinois: Scotte, Foresman & Co., 1979.
259. Zanden, J. W. V. **Social psychology**. New York: Random House, 1977.
260. Zimbardo, P.G. The tactics and ethics of persuasion, in E. Mc Ginnies and B. King (Eds) **Attitudes, conflict and social change**. New York: Academic Press, 1972.
261. Zimbardo, P.G. Pathology of imprisonment. **Society,** April, 1972.
262. Zimbardo, P.G. Ebbesten, E.B., and Maslach, C. **Influencing attitudes and changing behavior** (2nd Ed.). Reading, Massachusetts: Addison-Wesley, 1977.



مواقع نفسية علي الإنترنت

وصفه	إسم الموقع
حاص بعلم النفس الاجتماعي	www.socialpsychology.org/
خاص بعلم النفس الطبي وعلم النفس الصحي	www.healthpsych.net
موقع يساعد في تقديم كثير من البحوث والإحصائيات الخاصة ببحوث الصحة العقلية والنفسية.	www.mhsip.org
خاص بالخدمات الصحية والنفسية للأخصائيين والأطباء النفسيين العاملين بالحقول القانونية وعلم النفس العقابي والحالات الانتحارية والعنف.	www.fmhi.usf.edu/amh/homicide-suicide/index.html
خاص بالإدمان والخدمات المقدمة لهم والبحوث النفسية في الإدمان	www.addictionsearch.com
يقدم خدمات لعلماء النفس والأطباء النفسيين	www.psychwatch.com
موقع الجمعية النفسية الأمريكية	www.apa.org
للبحث عن الكتب بجميع عناوينها وشرائها	www.amazon.com
موقع خاص بالبحث عن الاخصائيين النفسيين والعالجين النفسيين في جميع التخصصات بالولايات المتحدة.	www.psychologistsUSA.com
موقع يساعدك علي إجراء الدراسات والتجارب التي تستخدم التحليل العاملي. كل ما تريده أن تضع الدرجات الخام، ويتولى هو الباقي.	http://psych.fullerton.edu/mbirnbaum/programs/factorWiz.HTM
زيارة هذا الموقع تمكنك من الحصول علي ما تريد من معلومات عن الاضطرابات والأمراض النفسية الشائعة وأساليب التعامل معها بدون مقابل مادي.	www.behavior.org
موقع خاص بعلماء علم النفس والأخصائيين في العلوم النفسية والسلوكية خاصة العاملون بحقل العلاج النفسي حيث يتبادلون من خلاله النصح والمشورة.	www.ShrinksOnline.com
موقع خاص بأحد المجلات العامة في علم النفس والتي تهتم بشكل خاص بتطبيقات علم النفس والسلوك الإنساني في حقل الصحة	www.shpm.com

البدنية والنفسية.	
موقع مخصص لتدريب مهارات تأكيد الذات والثقة بالنفس ومهارات التفاعل الاجتماعي بالآخرين.	ForYuorself.comwww.SpeakUp
موقع خاص بتشخيص اضطرابات الشخصية والأساليب المستخدمة في علاجها	www.specializedtraining.com
موقع جمعية علم النفس الفيسيولوجي وأساليب العائد الحيوي (البيوفيدباك).	www.aapb.org
خاص بتقديم كثير من المعلومات عن العلاج النفسي والأجهزة العلاجية المستخدمة في حقول العلاج النفسي والعيادات. مهم للممارسين في الصحة النفسية والعقلية.	http://www.therapistthings.com

استطلاع رأي وطلب تقويم

السادة والسيدات:

نريد أن نستطلع رأيكم في هذا الكتاب ونسترشد بآرائكم فيه، لهذا نرجو أن تجب عن هذه الأسئلة وترسلها لنا علي العنوان الأسفل أو بالفاكس أو بالبريد الألكتروني المدون أسفل هذا الاستطلاع. نشكركم علي تعاونكم وتحملكم مشقة إجابة هذا الاستطلاع خدمة للمعرفة والعلم في هذا الوطن الممتد.

١. الإسم (إذا رغبت):
٢. العنوان ووسيلة الاتصال إذا لم يكن لديك مانع في الاتصال بك:

٣. هل أنت: ☐ قارىء عام ☐ طالب ☐ أستاذ جامعي أو مدرس

٤. ماالذي أعجبك في هذا الكتاب؟ :

٥. ماالذي لم يعجبك في هذا الكتاب؟ :

٦. هل لديك اقتراحات لتحسين الطبعة التالية من هذا الكتاب؟ :

٧. هل هناك موضوعات او فصول تقترح إضافتها لهذا الكتاب؟ :

٨. هل هناك موضوعات او فصول تقترح حذفها أو تعديلها في هذا الكتاب؟ :

٩. بالمقارنة بكتب علم النفس العام، كيف تقيم هذا الكتاب:

أضعف من غيره: ______
متوسط: ______
أفضل من غيره: ______

١٠. إذا كنت تعمل بالتدريس ، هل ترغب في تبني هذا الكتاب كمقرر دراسي في علم النفس العام والعلوم السلوكية؟ نعم______ لا ______ لا أدري ______

(في حالة تبني هذا الكتاب، نرجو أن تكتب لنا عنوانك حتي نرسل لك نسخة لفحص الكتاب الحالي، أو أي طبعة جديدة ستصدر مستقبلا من هذا الكتاب)

- أي معلومات إضافية، أكتبها، أو ارسلها مع هذا الاستبيان في ورقة إضافية علي العنوان التالي:

الدكتور عبدالستار إبراهيم
المركز الطبي -جامعة الملك فهد للبترول والمعادن
الظهران ٣١٢٦١ _ المملكة العربية السعودية

البريد الالكتروني: dribrahm@kfupm.edu.sa
أو: sattar99@yahoo.com

شكرا علي التعاون الرقيق

رقم الإيداع : ٢٠٠٢/١٤٥٥٢
مطابع الدار الهندسية ت : ٥٤٠٢٥٩٨